Krishna Rajan

राजेश्वरदत्तमिश्रः

ॐ

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः

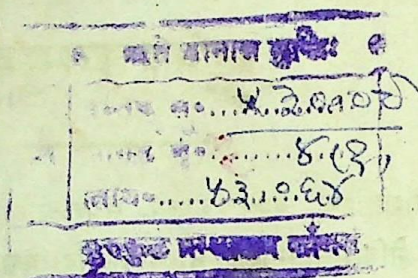
[काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, संयुक्त-प्रान्तीय बोर्ड आफ इंडियन मेडिसिन, निखिल भारतीयायुर्वेद विद्यापीठादि परीक्षासु पाठ्यरूपेण स्वीकृतः]

काशी हिन्दू विश्वविद्यालयीयायुर्वेद-महाविद्यालयाध्यापकेन,
'सर सुन्दरलाल' आतुरालय प्रधानचिकित्सकेन
आयुर्वेद शास्त्राचार्य पं० राजेश्वरदत्त मिश्र
शास्त्रिणा विरचितः ।

— सचायम् —

आयुर्वेदाचार्य पण्डित ताराशङ्कर मिश्रेण काशीस्थायुर्वेदविद्यालयाध्यापकेन संशोधितः ।

सं० २००१ वि०] द्वितीय संस्करणम् [सार्धरूप्यकद्वयम्

प्रकाशक :—
सञ्जीवन औषधालय
अस्सी, बनारस।

पुस्तक मिलने का पता —

राजेश्वरदत्त शास्त्री
सञ्जीवन औषधालय
अस्सी, बनारस।

मास्टर खेलाड़ीलाल एंड सन्स
संस्कृत बुकडिपो,
कचौड़ी गली, बनारस।

मुद्रकः—
W. M. GODSE
आर्यभूषण प्रेस, बनारस।

Approved in the course of Benares Hindu University, Board of Indian Medicine U. P. Government, All India Ayurveda Vidyapith etc.

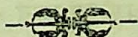
BY

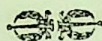
Pandit Rajeshwar Dutt Shastri

Ayurved Shastracharya (B. H. U.)

PHYSICIAN Sir Sundarlal HOSPITAL, PROFESSOR AYURVEDIC COLLEGE B. H. U., MEMBER OF THE FACULTY OF MEDICINE & SURGERY. (AYURVEDA) B. H. U.

MEMBER OF THE BOARD OF INDIAN MEDICINE U. P. GOVERNMENT, PRESIDENT 10th U. P. AYURVEDIC CONFRENCE.

Hindu University, Benares.

2nd Edition Price 2/8/-

❀ समर्पणम् ❀

अयि निखिलविद्यार्णवकर्णधारधुरीणाः
काशीहिन्दूविश्वविद्यालयसंस्थापकाः
श्रीमत्परमपूज्यपण्डितमदनमोहन-
मालवीयमहोदयाः !

श्रीमद्भिः श्रुतिशास्त्रवारिधिमहामन्थाचलैः साधुभिः
विद्यादानपरोपकारनिरतैः श्रौताध्वसंचालकैः ।
मान्यैः सद्गुणवेश्मभिः कुलपतिख्यातिं भजद्भिःशुभां
धन्यं भारतमत्र नास्ति विदुषां बुद्धेः प्रभेदःक्वचित् ॥

येषां सत्कृपया तथैव नितरां माहात्म्यदानान्मयाऽऽ-
युर्वेदप्रथिताभिधाऽत्र सुखतो विद्या समासादिता ।
येषां सम्यगनुग्रहैकविटपच्छायातलं संश्रितः
काश्यां सम्प्रति प्रत्यहं गुरुकुलं संसेवमानः स्थितः ॥

तेभ्यस्तत्रभवद्भ्यो हि सादरं भक्तिभावतः ।
ग्रन्थं समर्पयाम्येतं स्वस्थवृत्तसमुच्चयम् ॥
तुच्छोपायनदानेन भवतां पाणिपद्मयोः ।
यन्मया क्रियते धाष्ठ्र्यं याचे तत् क्षम्यतामिति ॥

निवेदयति—

राजेश्वरदत्तमिश्रः

प्रस्तावना

—*—

निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद विद्यापीठ ने वैद्यसम्मेलन के कलकत्ते के वार्षिक अधिवेशन के समय आयुर्वेद की शिक्षा और परीक्षा ग्रन्थप्रधान न रहकर विषय प्रधान रहे यह प्रस्ताव स्वीकार किया। और तदनुसार एक पाठ्यक्रम भी तैयार किया। अनन्तर अन्य आयुर्वैदिक संस्थाओं ने भी इस विषय-प्रधान पाठ्यक्रम का अनुकरण किया इस पाठ्यक्रम को कार्य में परिणत करने के लिये आयुर्वेद के भिन्न भिन्न पाठ्य विषयों पर स्वतन्त्र पुस्तकें संगृहीत करने व लिखने की आवश्यकता थी। अन्यथा इस पाठ्यक्रमानुसार पढ़ाना अध्यापकों के लिये बड़ा कठिन कार्य था। वैद्यसम्मेलन ने यह प्रस्ताव तो पास कर दिया परन्तु अर्थाभाव के कारण वैद्यसम्मेलन की ओर से एक भी ग्रन्थ इस पाठ्यक्रमानुसार तैयार न हो सका। इस त्रुटि को दूर करने के लिये मैंने जब काशी हिन्दू-विश्वविद्यालय के आयुर्वेद-विभाग के अध्यक्षस्थान का भार ग्रहण किया। तब विश्वविद्यालय के वाइस-चान्सलर परम पूज्य श्रीमान् पं० मदनमोहनमालवीयजी का ध्यान इस ओर आकर्षित किया। और पाठ्यपुस्तकनिर्माणार्थ विशेष प्रबन्ध करने के लिये आग्रह भी किया। दैववशात् अनारोग्यादि कारण से तीन मास के बाद ही मुझे वह स्थान छोड़ना पड़ा। मेरी वहां की उपस्थिति में ही मेरी प्रेरणा से श्रीयुत् पं० राजेश्वर-दत्तजी शास्त्री आयुर्वेदाचार्य ने इस ग्रंथ के लिखने का कार्य प्रारम्भ कर दिया था।

इस ग्रन्थ में स्वस्थवृत्त विषयक आयुर्वेद के चरक सुश्रुत वाग्भटादि ग्रन्थों के वचनों का तथा मनु आदि स्मृति ग्रन्थों के वचनों का भलीभांति संग्रह कर दिया है। आवश्यक विषय कोई भी छोड़ा नहीं गया। साथ में अवश्य ज्ञातव्य प्रतीच्य चिकित्सा शास्त्र से भी स्वस्थवृत्त के विषयों का संस्कृत में अनुवाद करके संग्रह कर दिया है। इसलिये यह पुस्तक आयुर्वेद-विद्यार्थियों को पठन-पाठन और परीक्षा के लिये अत्युपयुक्त हुई है।

चरक सुश्रुतादि ग्रन्थों में स्वस्थवृत्तविषयक वाक्य भिन्न भिन्न कई स्थानों में आये हैं। इन सब वचनों का एकत्र संग्रह हो जाने से पठन-पाठन में बड़ी सुविधा होगी। कई वैद्य महोदय इस प्रकार के संग्रह ग्रन्थ निर्माण के विरुद्ध हैं। परन्तु यह प्रयत्न नया नहीं है। ऐसे प्रयत्न पहिले भी हो चुके हैं। आयुर्वेद में माधवनिदान और व्याकरण में सिद्धान्तकौमुदी इसके अच्छे दृष्टान्त हैं।

अन्त में इस प्रयत्न के लिये पं० राजेश्वरदत्तजी को विशेष धन्यवाद देता हुआ आशा करता हूँ कि भविष्य में ऐसे अन्य ग्रन्थ तैयार करके आयुर्वेदीयग्रन्थ-भण्डार की वृद्धि करेंगे।

श्रावण शुक्ला १२
सं० १९८७ वि०
प्रथम संस्करण

वैद्य यादवजी, त्रिकमजी आचार्य,
भूतपूर्व अखिलभारतवर्षीय वैद्यसम्मेलन
सभापति, बम्बई।

निवेदनम्

. मान्या वैद्यवर्य्याः ! एतर्हि स्वस्थवृत्तसमुच्चयस्य द्वितीय संस्करणं भवत्सेवायां समुपस्थापयामीति मे मनसि महान् प्रमोदः । भवद्भिरादृत उक्तग्रन्थः भारते बह्वीषु राजकीयासु राजमान्यासु च परीक्षासु पाठ्यरूपेण स्वीकृत इतिज्ञात्वा आत्मश्रमं सफलं मन्ये । सांसारिकयुद्धजन्यभयङ्करे खण्डप्रलयभूते वर्तमानकाले समस्तानि वस्तूनि प्रायेणालभ्यानि महर्घतमानि च जातानि । अतः महत्तम प्रयासेन बहुमूल्येन विलम्बेन च पुस्तक मुद्रणाय शनैःशनैः पत्रं (कागजम्) समुपलब्धम् । अतएव पुस्तकमूल्यसंवर्धन मावश्यकं जातम् । प्रायः समस्त विद्यालय कार्यं प्रत्यब्दं जुलाई मासत एवारब्धं भवति ततः किञ्चित् पूर्वकालतएव मुद्रणकार्यारम्भात् जूलाईमासस्य प्रथम सप्ताह एव पुस्तकं प्रकाशितं स्यादित्यर्थं मुद्रणाय शीघ्रता कृता, अतो मुद्रणसंशोधनादि कार्ये यास्त्रुटयः सञ्जातास्तदर्थं भूयोभूयो क्षमां याचे । सुज्ञपाठकाः स्वयमेव संशोध्य विचार्य पठेयुः ।

काशीस्थार्जुनायुर्वेद विद्यालयाध्याकेन दारानगरस्थभास्करायुर्वेदीयौषधालयाध्यक्षेणायुर्वेदाचार्य पण्डित ताराशङ्कर मिश्र महोदयेन प्रूफ संशोधनार्थं शीघ्र प्रकाशनार्थञ्च समस्तं प्रयत्नमनुष्ठितम् , तत्कृते ऽनेकशोधन्यवादाः ।

इंस्पेक्टर श्रीश्यामनारायणसिंह महोदयस्य प्रयत्नेन सप्लाईआफिसर महोदयस्यकृपया पत्रम् (कागजम्) समुपलब्धमतस्तावपि धन्यवादार्हौ । आर्यभूषणप्रेसाधिकारिभिस्त्वरित मुद्रणार्थं महत्प्रयत्नं कृतमतस्तेभ्योऽपि धन्यवादा इति ॥

गुरुपूर्णिमा,
सं० २००१ वि०

विदुषां विधेयस्य—
राजेश्वरदत्तमिश्रस्य

विषयानुक्रमणिका

ॐ

❀ श्री गणेशायनमः ❀

स्वस्थवृत्तसमुच्चयः

विश्वेश्वरं सगिरिजं हृदये निधाय—
नत्वा गुरोर्दुरितहारिपदारविन्दम्।
धर्मार्थकामयुतमोक्षकमूलमूलम्-
स्वस्थस्य वृत्तमखिलं खलु सञ्चिनोमि ॥

स्वस्थवृत्तस्वरूपम्

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छता।
धीमता यदनुष्ठेयं तदस्मिन् सम्प्रवक्ष्यते ॥

आरोग्यरोगयोः फलम्

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥
(चरक)

शरीररक्षणप्रयोजनम्

अतो रुग्भ्यस्तनुं रक्षेन्नरः कर्मविपाकवित्।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥

न जन्तुः कश्चिदमरः पृथिव्यां जायते क्वचित् ।
अतो मृत्युरवार्यः स्यात्किन्तु रोगान्निवारयेत् ॥
(शार्ङ्गधरः)

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥
नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ॥
[च० सू० अ० ५]

स्वस्थलक्षणम्

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥
[सुश्रुतः]

स्वस्थरक्षणम्

स्वस्थस्य रक्षणं कार्यं भिषजा यत्नतः सदा ।
आयुर्वेदोदितं तस्मात्स्वस्थवृत्तं प्रचक्ष्यते ॥

स्वास्थ्यविधानम्

मानवो येन विधिना स्वस्थस्तिष्ठति सर्वदा ।
तमेव कारयेद्वैद्यो यतः स्वास्थ्यं सदेप्सितम् ॥
दिनचर्यां निशाचर्यामृतुचर्यां यथोदिताम् ।
आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥
[भा० प्र०]

सत्त्वमात्मा शरीरं च त्रयमेतत्त्रिदण्डवत् ।
लोकस्तिष्ठति संयोगात्तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ [च०]

कालार्थकर्मणां योगो हीनमिथ्यातिमात्रकः ।
सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥
रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता ।
निजागंतुविभागेन तत्र रोगा द्विधा स्मृताः ।
तेषां कायमनोभेदादधिष्ठानमपि द्विधा ॥ [वा०]
निर्विकारः परस्त्वात्मा सत्त्वभूतगुणेन्द्रियैः ।
चैतन्ये कारणं नित्यो द्रष्टा पश्यति हि क्रियाः ॥ [च०]
वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयोदोषाः समासतः ।
विकृताऽविकृता देहं घ्नंति ते वर्तयंति च ॥
ते व्यापिनोऽपि हृन्नाभ्योरधोमध्योर्ध्वसंश्रयाः ।
वयोऽहोरात्रिभुक्तांना तेंऽतमध्यादिगाः क्रमात् ॥
तैर्भवेद्विषमस्तीक्ष्णो मंदश्चाग्निः समैः समः ।
कोष्ठः क्रूरो मृदुर्मध्यो मध्यः स्यात्तैः समैरपि ॥
शुक्रार्तवस्थैर्जन्मादौ विषेणेव विषक्रिमेः ।
तैश्च तिस्रः प्रकृतयो हीनमध्योत्तमाः पृथक् ॥
समधातुः समस्तासु श्रेष्ठा निंद्या द्विदोषजाः । [वा० सू०]
रुक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः ।
विपरीतगुणैर्द्रव्यैर्मारुतः संप्रशाम्यति ॥
सस्नेहमुष्णं तीक्ष्णं च द्रवमम्लं सरं कटु ।
विपरीतगुणैः पित्तं द्रव्यैराशु प्रशाम्यति ॥
गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुरस्थिरपिच्छिलाः ।
श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीतगुणैर्गुणाः ॥ [च०]
रजस्तमश्च मनसो द्वौ च दोषावुदाहृतौ । [वा०]
प्रशाम्यत्यौषधैः पूर्वो दैवयुक्तिव्यपाश्रयैः ।
मानसो ज्ञानविज्ञानधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ॥ [च०]
रसासृङमांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ।

सप्त दूष्याः मला मूत्रशकृत्स्वेदादयोऽपि च ॥
वृद्धिः समानैः सर्वेषां विपरीतैर्विपर्ययः ।
पूर्वो धातुः परं कुर्याद्वृद्धः क्षीणश्च तद्विधम् ।
दोषा दुष्टा रसैर्धातून् दूषयंत्युभये मलान् ॥
द्वे अधः सप्त शिरसि खानि स्वेदमुखानि च ।
मलायनानि वाध्यन्ते दुष्टैर्मात्राधिकैर्मलैः ॥
रसाः स्वाद्वम्ललवणतिक्तोषणकषायकाः ॥
षड् द्रव्यमाश्रितास्ते तु यथापूर्वं बलावहाः ।
तत्राद्या मारुतं घ्नंति त्रयस्तिक्तादयः कफम् ॥
कषायतिक्तमधुराः पित्तमन्ये तु कुर्वते । [वा०]
त्रयोदोषा धातवश्च पुरीषं मूत्रमेव च ।
देहं संधारयन्त्येते ह्यव्यापन्ना रसैर्हि तैः ॥ [सु०]

तस्मादात्मवतानित्यमाहाराचारभेषजम् ।
धीमता तदनुष्ठेयं स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ॥
[वृन्दमाधवः]

स्वस्थवृत्तानुष्ठानस्यावश्यकत्वम्

एवं विज्ञाय मतिमान् स्वस्थवृत्तपरो भवेत् ।
आयुरारोग्यधर्मादि स्वास्थ्यादेव हि जायते ॥

(दिनचर्या)

उत्थान समय :- तदनु शौचाचारश्च ।

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेज्जीर्णाजीर्णं निरूपयन् ।
रक्षार्थमायुषः स्वस्थो दर्पणेन विचक्षणः ।
मुखस्यालोकनं कुर्याज्जातवेगः समुत्सृजेत् ॥

उदङ्मुखो मूत्र * शकृद् दक्षिणाभिमुखो निशि ।
वाचं नियम्य प्रयतः संवीनाङ्गोऽवगुण्ठितः ॥
प्रवर्तयेत्प्रचलितं नतु यत्नादुदीरयेत् ।
नाऽमेध्यमार्गमृद् भस्मगोस्थानाकीर्णगोमये ।
पुरान्तिकाग्निवल्मीकरम्योत्कृष्टचितिद्रुमे ॥
न नारीपूज्यगोऽर्केन्दुवायुवन्नाग्निजलंप्रति ॥
न चातिरस्कृत्य महीं भयाशक्त्योस्तु कामतः ।
निःशल्यादुष्टमृत्पिण्डीपरिमृष्टमलायनः ॥
अभ्युद्धृताभिः शुचिभिरद्भिर्मृद्भिश्च योजयेत् ।
लेपगन्धावहं शौचमनुत्पतितबिन्दुभिः ॥

(अष्टाङ्गसङ्ग्रह सू० अ० ३)

गुदादिमलमार्गाणांशौचंकान्तिवलप्रदम् ।
पावित्र्यकरमायुष्यमलक्ष्मीकलिपापहृत् ॥
प्रक्षालनं हि पाण्योश्च पादयोः शुद्धिकारणम् ।
मलश्रमहरं वृष्यं चक्षुष्यं राक्षसापहम् ॥ †

(योगरत्नाकरः)

आचमनम् ।

स्पृष्ट्वा धातून् मलानश्रुवसाकेशनखांश्च्युतान् ।
स्नात्वा भोक्तुमना भुक्त्वा सुप्त्वाक्षुत्वा सुरार्चने ॥

---

* तिष्ठन्नमूत्रपुरीषे कुर्यात् (पा० गृ० सू०)
उच्चारे मैथुने चैव प्रस्रावे दन्तधावने ।
श्राद्धे भोजन काले च षट्सु मौनं समाचरेत ॥ [हारीतः]

† मेध्यं पवित्रमायुष्यमलक्ष्मीकलिनाशनम् ।
पादयोर्मल मार्गाणां शौचाधानमभीक्ष्णशः ॥ [चरकः]

रथ्यामाक्रम्य* चाचामेदुपविष्ट उदङ्मुखः ।
प्राङ्मुखो वा विविक्तस्थो न वहिर्जानु नान्यदृक् ॥
अजल्पन्नुत्तरासङ्गी स्वच्छैरंगुष्ठमूलगैः ॥
नोद्धृतैर्नानतो नोर्ध्वं नाग्निपक्वैर्न पूतिभिः ॥
न फेनबुद्बुदक्षारैर्नैकहस्तार्पितैर्जलैः ।
नार्द्रैकपाणिर्नामेध्यहस्तपादो न शब्दवत् ॥
(अ० सं०)

दन्तधावनम्

तत्रादौ दन्तपवनं द्वादशांगुलमायतम् ।
कनिष्ठिकापरीणाहमृज्वग्रन्थितमव्रणम् ।
अयुग्मग्रन्थि यच्चापि प्रत्यग्रं शस्तभूमिजम् ॥
आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ सायम्प्रातश्च बुद्धिमान् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यवाधयन् ॥
[च० सू० अ० ५]

अवेक्ष्यर्तुं च दोषं च रसं वीर्यं च सर्वदा ।
कषायं मधुरं तिक्तं कटुकं योजयेन्नरः ॥
निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः कषाये ‡बब्बुलस्तथा ।
मधूको मधुरे श्रेष्ठः करञ्जः कटुके तथा ॥
[सु० चि० अ० २४]

---

* त्रिःप्राश्यापो द्विरुन्मृज्य खान्यद्भिः समुपस्पृशेत् ।
अद्भिस्तु प्रकृतिस्थाभिर्हीनाभिः फेनबुद्बुदैः ॥
(याज्ञवल्क्यस्मृतिः)

‡ खदिर इति पाठान्तरम् ।

करञ्जकरवीरार्कमालतीककुभासना: ।
शस्यन्ते दन्तपवने ये चाप्येवंविधा द्रुमा:* ॥
[च० सु० अ० ५]

क्षौद्रव्योषत्रिवर्गोक्तं† सतैलसैन्धवेन च ।
चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तान्नित्यं विशोधयेत् ॥
रास्नातेजोवतीधान्यशटिकुष्ठवचान्वितैः ।
रोचनाचन्द्रकंकोलैश्चूर्णं दन्तविशोधनम् ॥
एकैकं घर्षयेद्दन्तं‡ मृदुना कूर्चकेन वा ।
दन्तशोधनचूर्णेन दन्तमांसान्यवाधयन् ॥
तद्दौर्गन्ध्यौपदेहौ तु श्लेष्माणं चापकर्षति ।
वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥
[सु० चि० अ० २४]

अलाभेदन्तकाष्ठस्य निषिद्ध.दिवसेपुच ।
अपांद्वादशगण्डूषैर्मुखशुद्धिर्विधीयते ॥
[क्षेमकुतूहलः]

निषिद्धदन्तकाष्ठानि

नैवश्लेष्मातकारिष्टविभीतधवधन्वजान् ।
विल्ववञ्जुलनिर्गुण्डी शिग्रुतिल्वकतिन्दुकान् ॥

---

* वटासनार्कखदिरकरंजकरवीरजं,
सर्जारिमेदापामार्गमालताककुभोद्भवम् । इत्यन्येद्रुमाः ।

† वाप्यत्रिवर्गत्रितमत्क्षौद्राक्तेन च घर्षयेत् । इतिवृद्धवाग्भटः ।

‡ दन्तान् पूर्वमघोघर्षेत् प्रातः सिञ्चेच्च लोचने ।
तोयपूर्णमुखो ग्रीष्मशरदोः शीतवारिणा । [वृद्धवाग्भटः]

कोविदारशमीपीलुपिप्पलेङ्गुदगुग्गुलून् ।
पारिभद्रकमम्लीकामोचक्यौशाल्मलीशणम् ॥
स्वाद्वम्ललवणं* शुष्कं सुषिरं पूति पिच्छिलम् ।
पालाशमासनं दन्तधावनं पादुकं त्यजेत ॥

[वृद्धवाग्भटः]

दन्तधावनानर्हाः

न खादेद्गलताल्वोष्ठजिह्वारोगसमुद्भवे ।
अथास्यपाके श्वासे च कासहिक्कावमीषुच ॥
दुर्वलोऽजीर्णभक्तश्च मूर्च्छार्तो मदपीडितः ।
शिरोरुगार्तस्तृषितः, श्रान्तः पाकक्लमान्वितः ।
अर्दिती कर्णशूली च दन्तरोगी च मानवः ॥

[सु० चि० अ० २४]

जिह्वानिर्लेखनम्

जिह्वानिर्लेखनं रौप्यं सौवर्णं वार्क्षमेव च ।
तन्मलापहरं वक्रं मृदुश्लक्ष्णं दशाङ्गुलम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
सौगन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ॥

[च० सू० अ० ५]

स्नेहगण्डूषधारणम्

हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः ।
स्यात्परञ्च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा ॥

---

* क्षारवृक्षजमित्यर्थः :—

न चास्य कण्ठशोषः स्यान्नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताःक्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ॥
न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान् भक्ष्यान् स्नेहगण्डूषधारणात् ॥
[च० सू० अ० ५]

शीताम्बुगण्डूषः

गण्डूषमथ कुर्वीत शीतेन पयसा मुहुः ।
कफतृष्णामलहरं मुखान्तःशुद्धिकारकम् ॥

मुखनेत्रप्रक्षालनम्

क्षीरिवृक्षकषायैर्वा क्षीरेण च विमिश्रितैः ।
भिल्लोदककषायेणतथैवामलकस्य वा ॥
प्रक्षालयेन्मुखं नेत्रे स्वस्थः शीतोदकेनवा ।
नीलिकां मुखशोषं च पिडकां व्यङ्गमेव च ॥
रक्तपित्तकृतान् रोगान् सद्य एव विनाशयेत् ॥
कुर्याद्वापि कदुष्णेन पयसाऽऽस्य विशोधनम् ॥
कफवातहरं स्निग्धं मुखदोषविनाशनम् ॥
[चे० कु०]

अरोचकास्यवैरस्यमलप्रतिप्रसेकजित् ।
सुखोष्णोदकगण्डूषै र्जायते वक्त्रलाघवम् ॥
[अ० सं०]

सुखं लघु निरीक्षेत नेत्रप्रक्षालनान्नरः ।
[सु० चि० अ० २४]

शीताम्बुपूरितमुखः प्रतिवासरं यः—
कालत्रयेऽपि नयनद्वितियं जलेन ।

आसिञ्चति ध्रुवमसौ न कदाचिदक्षि—
रोगव्यथाविधुरतां भजते मनुष्यः ॥
[राजमार्तण्डः]

अञ्जनम्

मतं स्रोतोऽञ्जनं श्रेष्ठं विशुद्धं सिन्धुसम्भवम् ।
दाहकण्डूमलघ्नं च दृष्टिक्लेदरुजापहम् ।
अक्ष्णो रूपावहं चैव सहते मारुतातपौ ॥
पक्ष्मलं विशदं कान्तममलोज्वलमण्डलम् ।
नेत्रमञ्जनसंयोगाद्भवेच्चामलतारकम् ॥
नेत्ररोगहरं तस्माद्रात्रावञ्जनमाचरेत् ।
ततः श्लेष्महरं कर्म्म हितं दृष्टेः प्रसादनम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

यथाहि कनकादीनां मणीनां विविधात्मनाम् ।
धौतानां निर्मला शुद्धिः तैलचैलकचादिभिः ॥
एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्च्योतनादिभिः ।
दृष्टिर्निराकुलाभाति निर्मले नभसीन्दुवत् ॥
[च० सू० अ० ५]

अञ्जनानर्हाः

भुक्तवान् शिरसा स्नातः श्रान्तश्छर्दननावनैः ।
रात्रौ जागरितश्चापि नाञ्ज्याज्ज्वरित एवच ॥
[सु० चि० अ० २४]

नस्यम्

प्रतिमर्शश्च नस्यार्थं करोति न च दोषवान् ।
नस्तः स्नेहाङ्गलिं दद्यात्प्रातर्निशि च सर्वदा ॥

नचोत्सिङ्घेदरोगाणां प्रतिमर्शः स दार्ढ्यकृत् ।
[च० सि०]

आजन्ममरणं शस्तः प्रतिमर्शस्तु वस्तिवत् ॥
तैलमेव च नस्यार्थे नित्याभ्यासेन शस्यते ।
शिरसः श्लेष्मधामत्वात्स्नेहाः स्वस्थस्य नेतरे ॥
[वा० सू० अ० २०]

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं नश्रोत्रमुपहन्यते ॥
न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।
न च केशाःप्रलुप्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः ॥
मन्यास्तम्भः शिरःशूलमर्दितं हनुसङ्ग्रहः ।
पीनसार्धावभेदौच शिरःकम्पश्च शाम्यति ॥
शिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।
नावनप्रीणिताश्चास्य लभन्तेऽभ्यधिकं वलम् ॥
मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।
सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् ॥
न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
जीर्यतश्चोत्तमाङ्गे च जरा न लभते वलम् ॥
[च० सू० अ० ५]

धूमपानम्—

हरेणुकां प्रियङ्गुं च पृथ्वीकां केशरं नखम् ।
ह्रीवेरं चन्दनं पत्रं त्वगेलोशीरपद्मकम् ॥
ध्यामकं मधुकं मांसीगुग्गुल्वगुरुशर्करम् ।
न्यग्रोधोदुम्बराश्वत्थप्लक्षलोध्रत्वचः शुभाः ॥

वन्यं सर्जरसं मुस्तं शैलेयं कमलोत्पले ।
श्रीवेष्टकं शल्लकीं च शुकबर्हमथापि च ॥
पिष्ट्वालिम्पेच्छरेषीकांतां वर्तिं यवसन्निभाम् ।
अङ्गुष्ठमम्मितां कुर्यादष्टाङ्गुलसमां भिषक् ॥
शुष्कां विगर्भां तां वर्तिं धूमनेत्रार्पितां नरः ।
स्नेहाक्तामग्निसम्प्लुष्टां पिबेत्प्रायोगिकीं सुखाम् ॥
गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावभेदकौ ।
कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः ॥
दन्तदौर्बल्यमास्रावः स्रोतोघ्राणाक्षिदोषजः ।
पूतिर्घ्राणास्यगन्धश्च दन्तशूलमरोचकः ॥
हनुमन्याग्रहः कण्डूः क्रिमयः पाण्डुता मुखे ।
श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्यं गलशुण्ड्युपजिह्विका ॥
खालित्यं पिञ्जरत्वं च केशानां पतनं तथा ।
क्षवथुश्चातितन्द्रा च बुद्धेर्मोहोतिनिद्रता ॥
धूमपानात्प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम् ।
शिरोरुहकपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च ॥
न च वातकफात्मानो बलिनोप्यूर्ध्वजत्रु जाः ।
धूमवक्त्रक पानस्य व्याधयः स्युः शिरोगताः ॥
प्रयोगपाने तस्याष्टौ कालाः सम्परिकीर्तिताः ।
वातश्लेष्मसमुत्क्लेशः कालेष्वेषुहि लक्ष्यते ॥
स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान् विघृष्य च ।
नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत् ॥
तथा वातकफात्मानो न भवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
रोगास्तस्य तु पेयाः स्युरापानास्त्रिस्त्रयस्त्रयः ॥
परं द्विकालपायी स्यादह्नः कालेषुबुद्धिमान् ।
हृत्कण्ठेन्द्रियसंशुद्धि र्लघुत्वं शिरसः शमः ।

यथेरितानां दोषाणां सम्यक्पीतस्य लक्षणम् ॥
बाधिर्यमान्ध्यमूकत्वं रक्तपित्त शिरोभ्रमम् ।
अकाले चातिपीतश्च धूमः कुर्यादुपद्रवान् ॥
तत्रेष्टं सर्पिषः पानं नावनाञ्जनतर्पणम् ।
स्नैहिकं, धूमजे दोषे वायुः पित्तानुगो यदि ॥
शीतं तु रक्तपित्ते स्याच्छ्लेष्मपित्ते विरूक्षणम् ।
परन्त्वतः प्रवक्ष्यामि धूमो येषां विगर्हितः ॥
न विरिक्तः पिबेद्धूमं, न कृते वस्तिकर्मणि ।
न रक्ती न विषेणार्तो न शोची न च गर्भिणी ॥
न श्रमे न मदे नामे न पित्ते न प्रजागरे ।
न मूर्च्छाभ्रमतृष्णासु न क्षीणे नापि चक्षते ॥
न मद्यदुग्धे पीत्वाच न स्नेहं न च माक्षिकम् ।
धूमं न भुक्त्वा दध्ना, च न रूक्षः क्रुद्ध एवच ॥
न तालुशोषे तिमिरे शिरस्यभिहते न च ।
न शङ्खके न रोहिण्यां न मेहे न मदात्यये ॥
एषु धूममकालेषु मोहात्पिबतियो नरः ।
रोगास्तस्य प्रवर्धन्ते दारुणा धूमविभ्रमात् ॥
धूमयोग्यः पिबेद्दोषे शिरोघ्राणाक्षिसंश्रये ।
घ्राणेनास्येन कण्ठस्थे, मुखेन घ्राणपो वमेत् ॥
आस्येन धूमकवलान् पिबन् घ्राणेन नोद्वमेत् ।
प्रतिलोमंगतो ह्याशु धूमो हिंस्याद्धि चक्षुषी ॥
ऋज्वङ्गचक्षुस्तच्चेताः सूपविष्टस्त्रिपर्ययम् ।
पिबेच्छिद्रं पिधायैकं नासया धूममात्मवान् ॥
ऋजुत्रिकोषाफलितं कोलास्थ्यग्रप्रमाणितम् ।
वस्तिनेत्रसमद्रव्यं धूमनेत्रं प्रशस्यते ॥
दूराद्विनिर्गतः पर्वच्छिन्नोनाडीतनूकृतः ।

नेन्द्रियं बाधते धूमो मात्राकालनिषेवितः ॥
यदा चोरश्च कण्ठश्च शिरश्च लघुतां व्रजेत् ।
कफश्च तनुतां प्राप्तः सुपीतं धूममादिशेत् ॥
अविशुद्धः स्वरो यस्य कण्ठश्च सकफो भवेत् ।
स्तिमितो मस्तकश्चैवमपीतं धूममादिशेत् ॥
तालु मूर्धा च कण्ठश्च शुष्यते परितप्यते ।
तृष्यते मुह्यते जन्तू रक्तं च स्रवतेऽधिकम् ॥
शिरश्च भ्रमतेऽत्यर्थं मूर्च्छा चास्योपजायते ।
इन्द्रियाण्युपतप्यन्ते धूमेऽत्यर्थं निषेविते ॥
[च० सू० अ० ५]

व्यायामः

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी ।
देह व्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥
[चरकः]

शरीरायासजनकं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।
तत् कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्ततः ॥
शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यञ्चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम् ।
न चव्यायामिनं मर्त्यं मर्दयन्त्यरयो भयात् ॥
न चैवं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसञ्च व्यायामाभिरतस्य च ॥

व्यायामक्षुण्णगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च ।
व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव ॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।
व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपिभोजनम् ॥
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ।
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनांस्निग्धभोजिनाम् ।
सच शीते वसन्तेच तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥
हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते ।
व्यायामं कुर्वतो जन्तोः तद्बलार्धस्य लक्षणम् ॥
कक्षाललाटनासासु हस्तपादादिसन्धिषु ।
प्रस्वेदान्मुखशोषाच्च बलार्धंतद्धि निर्दिशेत् ॥

चङ्क्रमणम्

यत्तु चङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥
अत्यध्वा विपरीतोऽस्माज्जरादौर्बल्यकृच्च सः ।
[सु० चि० अ० २४]

व्यायामदोषाः

वयोबलशरीराणि देशकालाशनानिच ।
समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात् ॥
व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

एतानेवं विधांश्चान्यान् योऽतिमात्रं निषेवते ।
गजः सिंहमिवाकर्षन् सहसा स विनश्यति ॥
[च० सू० अ० ७]

क्षयतृष्णाऽरुचिश्छर्दिरक्तपित्तभ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अति व्यायामसम्भवाः ॥

व्यायामानर्हाः

रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान् स्त्रीषुच क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥
[सु० चि० अ० २४]

क्षौरकर्म

पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचि रूपविराजनम् ।
केशश्मश्रुनखादीनां कल्पनं सम्प्रसाधनम् ॥
[च० सू० अ० ५]

त्रिःपक्षस्य कचश्मश्रु नखरोमाणि कर्तयेत् ।
न स्वहस्तेन दन्तैर्वा स्नानं चानु समाचरेत् ॥
[वृद्धवाग्भटः]

पापोपशमनं केशनखरोमापमार्जनम् ।
हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्धनम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

अभ्यङ्गः

अथ जातान्नपानेच्छो मारुतघ्नैः सुगन्धिभिः ।
यथर्तुसंस्पर्शसुखैस्तैलैरभ्यङ्गमाचरेत ॥
[वृद्धवाग्भटः]

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं सजराश्रमवातहा ।
दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत ॥

शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत्।
(वा० सू० अ० २)

सार्षपं गन्धतैलञ्च यत्तैलं पुष्पवासितम्।
अन्यद्रव्ययुतं तैलं न दुष्यति कदाचन॥
(स्मृतिचन्द्रिका)

स्नेहाभ्यङ्गाद्यथा कुम्भश्चर्म स्नेहविमर्दनात्॥
भवत्युपाङ्गादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा।
तथा शरीरमभ्यङ्गाद् दृढं सुत्वक् प्रजायते॥
प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंसहम्।
स्पर्शने चाधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रितम्॥
त्वच्यश्च परमोऽभ्यङ्गस्तस्मात्तं शीलयेन्नरः।
न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः॥
विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित्।
सुस्पर्शोपचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः।
भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पजरएव च॥
(च० सू० अ० ५)

शिरोऽभ्यङ्गगुणाः

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्तिच॥
बलं शिरःकपालानां विशेषेणाभिवर्धते।
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥
इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम्।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैल*निषेवणात्॥

टि०*—शिरोऽभ्यङ्गार्थं तैलम्—
मधुकं क्षीरशुक्लां च सरलं देवदारुच।

२

कर्णाभ्यङ्गगुणाः

न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसङ्ग्रहः ।
नोच्चैः श्रुतिर्नबाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ।।
(च० सू० अ० ५)

पादाभ्यङ्गगुणाः

खरत्वं शुष्कता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ।।
जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः ।
दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ।।
न स्युर्गृध्रसीवाताः पादयोः स्फुटनंनच ।
न शिरास्नायुसङ्कोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः ।।
निद्राकरो देहसुखः पादाभ्यङ्गः सदाहितः ।
(च० सू० अ० ५

केश्या

केशप्रसाधिनी केश्या रजोजन्तुमलापहा ।

स्नेहसेकगुणाः

सेकः श्रमघ्नोऽनिलहृद्भग्नसन्धिप्रसाधकः ।
क्षताग्निदग्धाभिहतविघृष्टानां रुजापहः ।।

क्षुद्रकं पञ्चनामानं समभागानि संहरेत् ।।
तेषां कल्ककषायाभ्यां चक्रतैलं विपाचयेत् ।
सदैव शीतलं जन्तोर्मूर्ध्नि तैलं प्रदापयेत् ।।
यथालाभं गन्धद्रव्यकल्के भृङ्गरसे तथा ।
धात्रीरसे च संसिद्धं तैलं केशहितं परम् ।।
(सु० चि० अ० २४)

जलसिक्तस्य वर्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥

स्नेहावगाहनगुणाः

शिरामुखै रोमकूपैर्धमनीभिश्च तर्पयन्।
शरीरबलमाधत्ते युक्तः स्नेहोऽवगाहने ॥
तत्र प्रकृतिसात्म्यर्तुदेशदोषविकारवित्।
तैलं घृतं वा मतिमान् युञ्ज्यादभ्यङ्गसेकयोः ॥
केवलं सामदोषेषु न कथंचन योजयेत्।

अभ्यङ्गानर्हाः

तरुणज्वर्यजीर्णीच नाभ्यक्तव्यौ कथञ्चन।
तथा विरिक्तो वान्तश्च निरूढो यश्च मानवः ॥
पूर्वयोः कृच्छ्रता व्याधेरसाध्यत्वमथापिवा।
शेषाणां तदहः प्रोक्ता अग्निमान्द्यादयो गदाः ॥
सन्तर्पणसमुत्थानां रोगाणां नैव कारयेत्।

शरीरपरिमार्जनानि*

दौर्गन्ध्यं गौरवं तन्द्रां कण्डूं मलमरोचकम्।
स्वेदं वीभत्सतां हन्ति शरीरपरिमार्जनम् ॥
उद्वर्तनं वातहरं कफमेदोविलापनम्।
स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥

---

*—शरीरपरिमार्जकत्वादुद्वर्तनादीनि शरीरपरिमार्जनशब्देनैव गृहीतानि।

शिरामुखविविक्तत्वं त्वक्स्थस्याग्नेश्च तेजनम् ।
उद्घर्षणोत्सादनाभ्यां जायेयातामसंशयम् ॥
उत्सादनाद् भवेत्स्त्रीणां विशेषात्कान्तिमद्वपुः ।
प्रहर्षसौभाग्यमृजालाघवादिगुणान्वितम् ॥
उद्घर्षणन्तु विज्ञेयं कण्डूकोठानिलापहम् ।
देहस्य जनयत्याशु फेनकः स्थैर्यलाघवे ॥
कण्डूकोठानिलस्तम्भमलरोगापहश्च सः ।
तेजनं त्वग्गतस्याग्नेः शिरामुखविवेचनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

स्नानम्

स्नानं दाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्धनम् ।
रक्तप्रसादनं चापि मतमग्नेश्च दीपनम् ॥

[सु० चि० अ० २४]

बाह्यैश्च सेकैः शीताद्यैरूष्मान्तर्यातिपीडितः ।
नरस्य स्नातमात्रस्य दीप्यते तेन पावकः ॥

[भा० प्र०]

प्रातःस्नानगुणाः

प्रातः स्नानमलंच पापहरणं दुःस्वप्नविध्वंसनम् ।
शौचस्यायतनं मलाप *हरणं संवर्धनं तेजसाम् ॥

---

*—अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति !
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धि र्ज्ञानेन शुध्यति ॥

[मनुः]

रूपद्योतकरं शरीरसुखदं कामाग्निसंदीपनम् ।
स्त्रीणां मन्मथगाहनं श्रमहरं स्नाने दशैते गुणाः ॥
[यो० र०]

स्नानभूमिः

नदीषु देवखातेषु तडागेषु सरस्सु च ।
स्नानं समाचरेन्नित्यं गर्तप्रस्रवणेषु च ॥
[मनुः]

शीतोष्णभेदेन स्नानगुणाः

शीतेन पयसा स्नानं रक्तपित्तप्रशान्तिकृत् ।
अशिरस्कं तदुष्णेन* वल्यं वातकफापहम् ॥
[यो० र०]

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥
श्लेष्ममारुतकोपे तु ज्ञात्वा व्याधिवलावलम् ।
काममुष्णं शिरःस्नानं भैषज्यार्थं समाचरेत् ॥
अतिशीताम्बु‡ शीते च श्लेष्ममारुतकोपनम् ।

---

*—६५ शतांशतोऽधिकोष्णता न स्यात् ।

‡—शिरसि तथाऽङ्गेषु तैलमभ्यज्य शीतोदकस्नानेन शैत्याधिक्यं हानिकरं न भवति । तथा स्पर्शजा रोगा न जायन्ते । वलवत्स्वस्थेभ्यः समुद्रोदकस्नानं विशेषहितकरं नतु दुर्वलेभ्यो रोगिभ्यश्च । सलवणंसमुद्रोदकं स्वस्थाङ्गेषु वलमादधाति । भोजनात्प्राक् पश्चाच्चसमुद्रजलस्नानमहितकरम् । शिशुभ्यः प्रतिदिनं स्नानार्थं शीतोदकमहितकरं किन्तुत्रिवर्षवयस्कतः स्नापयितुंशक्यते । शिशुभ्यस्तु आर्द्रवस्त्रेणाङ्गपरिमार्जनमेव-कार्यम् । अत्युष्णप्रदेशे तु स्नानं कार्यत एव ।

अत्युष्णमुष्णकाले च पित्तशोणितवर्धनम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

स्नाननिषेधः

तच्चातिसारज्वरितकर्णशूलानिलार्तिषु ।
आध्मानारोचकाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम् ॥
[सु०]

"स्नानमर्दितनेत्रास्यरोगे वर्ज्यं हि पीनसे"
नाऽनाप्लुत्य शिरः स्नायान्न जलेऽल्पे न शीतले ।
स्नानोदकावतरणस्वप्नान् नग्नो न चाचरेत् ॥
नात्मानमीक्षेत जले न तटस्थो जलाशयम् ।
न प्रतिस्फालयेदम्बु पाणिना चरणेन वा ॥
स्नात्वा न मृज्याद्गात्राणि धुनुयान्न शिरोरुहान् ।
निवसीतार्द्र एवाशु सोष्णीषे धौतवाससी ॥
[अ० सं०]

न त्वम्बरं पूर्वधृतं न च तैलवसे स्पृशेत् ।
न स्नानमाचरेद् भुक्त्वा नातुरो न महानिशि ।
न वासोभिः सहाजस्रं नाऽविज्ञाते जलाशये ॥
[मनु० अ० ४]

अशक्तौ स्नानविधिः

अशिरस्कं भवेत्स्नानं स्नानाशक्तौ तु कर्मिणम् ।
आर्द्रेण वाससा वा स्यान्मार्जनं दैहिकं विदुः ॥
[जावाल स्मृतिः]

वस्त्रेण तनुमर्दनम्

स्नानस्यानन्तरं सम्यग्वस्त्रेण तनुमर्दनम् ।
कान्तिप्रदं शरीरस्य कण्डुत्वग्दोषनाशनम् ॥

वस्त्रधारणम्

काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम् ।
श्रीमत्पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बरधारणम् ॥

[च० सू० अ० ५]

वासोऽन्यदन्यच्छयने निर्गमे देवतार्चने ।

[वृद्धवाग्भटः]

शीतकालेतु कौशेयं काशायं घर्मवासरे ।
वर्षासु श्वेतवस्त्रं स्यादेवं वस्त्राणि धारयेत् ॥
वस्त्रं कौशेयमौर्णंवा रक्तं चित्रं तथैव च ।
वातश्लेष्महरं नृणां शीतकाले प्रधारयेत् ॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं काषायं *वस्त्रमुच्यते ।
तद्धारयेद्घर्मकाले काषायं वस्त्रमुत्तमम् ॥
शुभ्रञ्च सुखदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।
न चोष्णं न च वा शीतं शुक्लं वस्त्रं च धारयेत् ॥

[क्षेमकुतूहलः]

वस्त्रनिषेधः

कदापि न जनैः सद्भिर्धार्यं मलिनमम्बरम् ।
तत्तु कण्डूकृमिकरं ग्लान्यलक्ष्मीकरं परम् ॥

[भावमिश्रः]

---

* कुसुम्भपुष्पादिकषायेण रक्तं वस्त्रं काषायमुच्यते ।

वासो न धारयेज्जीर्णं मलिनं रक्तमुल्वणम् ।
नैव चान्येन विधृतं वस्त्रं पुष्पमुपानहौ ॥
[अ० सं०]

उपवीतमलंकारं स्रजं करकमेवच ।

वस्त्राणां शुद्ध्यशुद्धिविवेकः

सोखैरुदकगोमूत्रैः शुद्ध्यत्याविककौशिकम् ।
सश्रीफलैरंशुपट्टं सारिष्टैः कुतपं तथा ॥
[या० व०]

ऊर्णाकौशेयकुतपपट्टक्षौमदुकूलजाः ।
अल्पाशौचा भवन्त्येते शोषणप्रोक्षणादिभिः ॥
तान्येवामेध्ययुक्तानि क्षालयेच्छोधनैः स्वकैः ।
तूलिकामुपधानञ्च पुष्परक्ताम्बरं तथा ॥
शोषयित्वाऽऽतपे किञ्चित्करैः सम्मार्जयेन्मुहुः ।
पश्चाच्च वारिणा प्रोक्ष्य विनियुञ्जीत कर्मणि ॥
तान्यप्यतिमलिष्ठानि यथावत्परिशोधयेत् ।
[देवलः]

उष्णिगधारणगुणाः

वाणवारंमृजावर्णतेजोबलविवर्धनम् ।
पवित्रं केष्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

अनुलेपनम्

स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् ।
स्नानं येषां निषिद्धं तु तेषामप्यनुलेपनम् ॥
[सु० चि० अ० २४]

मुखालेपाद् दृढं चक्षुः पीनगण्डं तथाननम् ।
अव्यङ्गपिडकं कान्तं भवत्यम्बुजसन्निभम् ॥
कुङ्कुमं चन्दनं चैव कृष्णागुरुविमिश्रितम् ।
उष्णभावमिदंश्रेष्ठं शीतकाले तु शोभनम् ॥
चन्दनं चाम्बुना युक्तं कर्पूरेण विमिश्रितम् ।
सुगन्धञ्च सुशीतञ्च घर्मकाले सुशोभनम् ॥
चन्दनं घुसृणोपेतं मृगनाभिसमायुतम् ।
न चोष्णं न च वा शीतं वर्षाकाले प्रशस्यते ॥

गन्धमाल्यनिषेवणम्

वृष्यं सौगन्ध्यमायुष्यं काम्यं पुष्टिबलप्रदम् ।
सौमनस्यमलक्ष्मीघ्नं गन्धमाल्यनिषेवणम् ॥

निषिद्धमाल्यम्

माल्यं न लम्बं न वहिर्न रक्तं जलजादृते ।
नैव चान्येन विधृतं म्लानं वा धारयेद्बुधः ॥
(अ० सं०)

रत्नाभरणधारणम्

धन्यं मङ्गल्यमायुष्यं श्रीमद्व्यसनसूदनम् ।
हर्षणं काम्यमोजस्यं रत्नाभरणधारणम् ॥

पुष्पादिधारणसामान्यगुणाः

रक्षोघ्नमथ चौजस्यं सौभाग्यकरमुत्तमम् ।
सुमनोम्बररत्नानां धारणं प्रीतिवर्धनम् ॥
(सु० चि० अ० २४)

सन्ध्योपासनम्

प्राणायामं प्रकुर्वीत सूर्योपासनमेवच ।
गायत्रीं च जपेत्पश्चादिष्टदेवस्य चार्चनम् ॥
"न जातु रोगा जायन्ते फौप्फुसा भीमसम्मताः
दीर्घश्चायुर्भवत्येव प्राणायाम* परस्य वै ।"
पूर्वां संध्यांजपंस्तिष्ठेत्स्वकाले चापरां चिरम् ।
देवगोब्राह्मणाचार्यगुरुवृद्धान् सदार्चयेत ॥ (वृन्दमाधवः)

ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वाद् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।
प्रज्ञां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥
(मनुस्मृतिः)

प्रच्छन्नपापा जप्येन तपसा वेदवित्तमाः ।
क्षान्त्या शुध्यन्ति विद्वांसो दानेनाकार्यकारिणः ॥
(मनुः अ० ५

पादुकाधारणम्

पादुकाधारणं कुर्यात्पूर्वं भोजनतः परम् ।
पादरोगहरं वृष्यं चक्षुष्यं चायुषो हितम् ॥

पादत्रधारणम्

पादरोगहरं वृष्यं रजोघ्नं प्रीतिवर्धनम् ।
सुखप्रचारमौजस्य सदा पादत्रधारणम् ॥
अनारोग्यमनामुष्यं चक्षुषोरुपघातकृत् ।
पादाभ्यामनुपानद्भ्यां सदा चङ्क्रमणं नृणाम् ॥
(सु० चि० अ० २४)

टि० *—योग्यगुरुपदिष्ट प्राणायायो ज्ञातव्यः ।

छत्रधारणम्

ईतेः प्रशमनं वल्यं गुप्त्यावरणसङ्करम् ।
घर्मानिलरजोऽम्बुघ्नं छत्रधारणमुच्यते ॥
[च० सू० अ० ५]

दण्डधारणम्

स्खलतः सम्प्रतिष्ठानं शत्रूणां च निषूदनम् ।
अवष्टम्भनमायुष्यं भयघ्नं दण्डधारणम् ॥
[च० सू० अ० ५]

उपस्तम्भाः

त्रय उपस्तम्भा आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति ।
एभिस्त्रिभियुक्तियुक्तैरुपस्तब्धमुपस्तम्भैः शरीरं
बलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुः संस्कारात् ,
संस्कारमहितमनुपसेवमानस्य । (च० सू अ० ११)

तत्र आहारः*

आहारो नाम यदन्नमार्गद्वारा शरीरस्यान्तराह्रियते । तत्र च स परिवर्तितः शरीरावयवान् परिपोषयति सुरक्षति तत्क्षतीः प्रपूरयति शरीरशक्तिं परिवर्धयति जीवयति च ।

भोज्यद्रव्यविषये नास्ति कश्चिन्नियतो नियमः यतः प्रत्येकेषां मनुष्याणां भोजनं देशजातिवयःप्रकृत्यनुसारेण विविधं

---

* खाद्यद्रव्याणां रासायनक विश्लेषणम् –

खाद्यपदार्थानां त्रयो विभागाः सन्ति [१] सेन्द्रियम् [२] निरिन्द्रियम् [३] उपसेचनञ्चेति । तेषु सेन्द्रियस्य । द्वौभेदौः स्तः [१] सनत्रजनम् [२] अनत्र†जनञ्चेति । सनत्र-

---

† नत्रजनम् Nitrogen

भवति। यथा योरोपीया मांसाहारिणो भवन्ति। भारतीयाः प्रायोऽन्नशाकाहारिणश्च। परन्तु शीतदेशवासिनां भोजने स्निग्ध वस्तून्याधिक्येनावश्यकानि भवन्ति। प्रायः कतिपयजना एवं शङ्कन्ते यन्मांसाहारिणः शाकाद्याहारिजनापेक्षया बलवत्तरा दृढतराश्च भवन्ति। एतत्कारणाच्चैव तदुपरि विजयिनो भवन्ति। परन्त्वेतन्निर्मूलं, नास्त्यत्रमांसभक्षणं हेतुः। यत इति सिद्धमेव यदेकजातिर्विद्याबुद्धिसाहाय्येनैव द्वियीय जात्युपरि विजयं प्राप्नोति केवलेन शारीरबलेनैव नालं भवति।

विद्याबुद्धितीव्रता तु मस्तिष्ककार्यस्य शुद्धरीत्या भवनेन, शुद्धरीत्या मस्तिष्ककार्यभवनञ्च स्वास्थ्योपरिनिर्भरम्। स्वास्थ्यञ्च तदाऽनुवर्तते यदा श्रेष्ठभोजनं यथोचितमात्रं मांसादिकं शाकादिकं वा स्वदेशजात्यादिरीत्यनुसारं नित्यं लभ्येत। कतिपयदिवसपर्यन्तं यथोचितपरिमाणं भोजनं न प्राप्येत चेद् यथा दुर्भिक्षे दृश्यते, तर्हि तदानीं पाचनशक्तियन्त्राणां कार्यराहित्येन तद्दौर्बल्यादग्रे भोजनलाभेऽपि तन्न पक्तुं शक्यते। तथा शनैः शनैर्मृत्युरपि प्राप्यते। अतो भोजनविषये सर्वेषां सर्वदा ध्यानरक्षणमत्यावश्यकम्।

टिप्पणी

जने यथा प्रतनकः[1] [प्रोटीन], अनत्रजने यथा [क] वसा[2] [ख] कर्बोजः[3] [श्वेतसारः[4] शर्करा च] [ग] जीवनीयम् (Vitamine) [घ] वानस्पतिकाम्लम् इति।

निरिन्द्रिये तु खनिजलवणानां जलस्यच गणना क्रियते। उपसेचने तु बेसवारावलेहमद्यचायादीनां ग्रहणं भवति। तदेवम्भूतेषु खाद्यद्रव्येषु मुख्यतः पञ्चैववस्तूनि भवन्ति प्रतनक-

1 Proteins 2 Fats 3 Carbohydrates 4 Starch

आहारस्य सामान्यगुणाः

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद् देहधारकः ।
आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्धनः ॥
[सु० चि० अ० २४]

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति ।
वर्णःप्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभा सुखम् ॥
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम् ।
लौकिकं कर्म यद्वृत्तौ स्वर्गतौ यच्च वैदिकम् ॥
कर्मापवर्गे यच्चोक्तं तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम् ।
हिताभिर्जुहुयान्नित्यमन्तराग्निं समाहितः ॥
अन्नपानसमिद्भिर्ना मात्राकालौविचारयन् ।
आहिताग्निः सदा पथ्यान्यन्तराग्नौ जुहोति यः ॥
दिवसे दिवसे ब्रह्म जपत्यथ ददातिच ।
नरंनिःश्रेयसे युक्तं सात्म्यज्ञं पानभोजने ॥
भजन्ते नामयाः केचिद् भाविनोऽप्यन्तरादृते ।
षट्त्रिंशतं सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः ॥
जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा सम्मतः सताम् ।
[च० सू० अ० २७]

टिप्पणी

वसाकर्बोजलवणजलानीति । जीवनीयन्त्वत्यल्पमात्रं भवति । क्व-चिद्द्रव्ये विशेषेणोपलभ्यते । एवं वानस्पतिकाम्लमपि न सर्वत्र किन्तु क्वचित्फलेषूपलभ्यते ।

कस्मिंश्चित्खाद्यद्रव्ये प्रतनकः, कस्मिंश्चिद्वसा, कस्मिंश्चित्कर्बोजः, कचिज्जलं, क्वचिल्लवणञ्चाधिक्येन भवति । यद्यपि प्रत्येकभोजने न्यूनाधिकतया सम्पूर्णभागा भवन्ति । तथापि योधिकोभवति

भोजनकालः

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिचोदितम् ।
नान्तरा भोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥
विसृष्टे विण्मूत्रे विशदकरणे देहे च सुलघौ ।
विशुद्धे चोद्गारे हृदि सुविमले वातुऽनुसरति ॥
तथान्नश्रद्धायां क्षुदुपगमने कुक्षौ च शिथिले ।
प्रदेयस्त्वाहारो भवति भिषजां कालः स तु मतः ॥
[सु० उ० अ० ६४]

क्षुत्सम्भवति पक्वेषु रसदोषमलेषु च ।
काले वा यदि वाऽकाले सोऽन्नकाल उदाहृतः ॥

टिप्पणी

तन्नाम्ना तद्द्रव्यं निर्दिश्यते । एत एव सर्वे पदार्थाः शरीरनिर्मापका अत एवम्भूतखाद्येन शरीरस्य वृद्धिः पोषणञ्च भवति । तदेव श्रेष्ठ भोजनं मन्यते यच्छरीरक्षतिं प्रपूरयेत् । प्रतनकः—प्रतनके नत्रजनः १६, कर्बनः ५४, ओषजनः २२, उद्जनः ७, गन्धकः १ इति भागाः भवन्ति । स्फुरोऽपि लेशमात्रो भवति । क्वचित्स्फुरस्यांशोऽधिकोऽपि भवति ।

अयं वानस्पतिकजान्तवेषूभयप्रकारखाद्येषूपलभ्यते । जान्तवप्रतनकस्यात्मीकरणं सत्वरं भवति । परन्त्वेतद्विपरिणामेन ये पदार्था उत्पद्यन्ते ते शरीरात्सरलतया वहिर्न निर्गच्छन्ति किन्तु शरीरे एकत्रीभूय नानाप्रकारविषात्मिकाः धातुदोषजन्यांश्चावस्था उत्पादयन्ति । यथा आमवातोयकृद्वृक्कविकाराश्चेति । परन्तु वानस्पतिकप्रतनके नैवं भवति ।

प्रतनकः शरीरावयवनिर्माणेऽत्यावश्यकः । मांसं प्रतनके—

उद्गारशुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम् ॥

[यो० र०]

अर्धरात्रेऽपि भुञ्जानः परमार्थं बुभुक्षितः ।
क्षुधी वैद्यपरित्यागी व्याधिभिर्नाभिभूयते ॥

[वृन्दमाधवः]

याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लंघयेत् ।
याममध्ये* रसोद्वेगो युग्मेऽतीते बलक्षयः ॥

[क्षे० कु०]

टिप्पणी

नैव निर्मीयते। यस्मिन्नाहारे प्रतनको न्यूनो भवति तद्भोजिनो निर्बला एव सदा भवन्ति। तेषां पेश्यः तनव्योनिर्बलाश्च भवन्ति। अयंशक्तिं वर्धयति। मस्तिष्कवैभवजीविनामध्यापकवैद्यादीनां विद्यार्थिनाञ्चात्युपयोगी। अनेनैवशारीराः पाचकरसाः निर्मीयन्ते। कार्याधिक्योत्पन्नं ह्रासं प्रपूरयति। सम्यगोपजनं सङ्गृह्यशरीर-कार्ये प्रवर्तयति। अतः प्रतनको भोजनेऽवश्यं भवेत् विशेषतः वर्धनकाले [पञ्चविंशति वर्षवयः पर्यन्तम्]। अन्यथा सम्यग्वर्धनं न भवति। गर्भवतीप्रसूताभ्यः क्षयरोगिभ्योऽन्यकृच्छ्ररोगिभ्यश्च साधारणपरिमाणतोऽधिकः प्रतनको देयः। युवकानां भोजने ४५—५० माषकेभ्यो न्यूनः प्रतनको न भवेत्। प्रतनकस्य कार्यं वसा कर्बोजश्च न कर्तुंशक्नुतः। किन्तु तयोरभावे प्रतनकः कार्यं करोति कदाचित्। या जातयः प्रतनकमपर्याप्तं सेवन्ते ताः दुर्बला भवन्ति।

---

* अरसोत्पत्तिरिति भावप्रकाशे।

अतीवायतयामास्तु क्षपा येष्वृतुषु स्मृताः।
तेषुतत्प्रत्यनीकाढ्यंभुञ्जीत प्रातरेव तु॥
येषु चापि भवेयुश्च दिवसा भृशमायताः।
तेषु तत्कालविहितमपराह्ने प्रशस्यते॥
रजन्योर्दिवसाश्चैव येषु चापि समाः स्मृताः।

टिप्पणी

सचविशेषेण मांसे कुक्कुटाण्डे क्षीरे सूपे गोधूमवातामाक्षोटकादौ-चोपलभ्यते।

वसाकर्बोजौ—इमावपि प्रतनकवदावश्यकौ। शरीर शक्ति-वृद्ध्यर्थमुष्णतावृद्ध्यर्थञ्च परमोपयोगिनौ। यद्यपि प्रतनकोऽपि शक्तिमुत्पादयति परन्तु यथेमौ न तथा स उपयोगो गृह्यते शरीरा-वयवैः [सेलैः]। मानसिकपरिश्रमकर्त्रपेक्षया शारीर परिश्रम-कर्तृभ्यः [सैनिकमल्लश्रमजीविभ्यः] अतिहितकरौ। शीततौ शरीरतापरक्षार्थमेतयोरुष्णतोत्पादकपदार्थयो ग्रीष्म कालापेक्षयाऽधिकावश्यकता भवति। वसाकर्बोजावन्यान्ययोरभावे मिथः प्रयोक्तुं शक्येते। यदि भोजने वसा न्यूना स्यात्कर्बोजश्चाधिकः स्यात्तर्हि शरीरे काचिद्धानिर्न भविष्यति। एवं कर्बोजन्यूनतायां वसाधिक्येऽपि न काचिद्धानिः, शरीरञ्च स्वास्थ्यमनुवर्तते। वसा कर्बोजापेक्षया विलम्बेन पच्यते। तथा न तावद्भोक्तुं शक्यते यावच्छर्करादि कर्बोजम्। वसा [घृततैलादिस्नेहः] दीनजनैर्न प्रायः प्राप्यते तेषां कार्यममहर्घस्य कर्बोजस्यैव भक्षणेन चलति। वसा तथा कर्बोजः कर्बनाभिद्रवजनोषजनै र्निर्मीयते। घृते वसाऽऽधिक्येनास्ति किन्तु म्रक्षणे प्रतनकः। कर्बोजस्तु तण्डुलगोधूमयवालु-कादौ विशेषेणोपलभ्यते।

कृत्वा सममहोरात्रं तेषु भुञ्जीत भोजनम् ॥
नाप्राप्तातीतकालं वा हीनाधिकमथापि वा ।
अप्राप्तकालं भुञ्जानः शरीरे ह्यलघौनरः ।
तांस्तान् व्याधीनवाप्नोति मरणं वा नियच्छति ॥
अतीतकालं भुञ्जानो वायुनोपहतेऽनले ।
कृच्छ्राद्विपच्यते भुक्तं द्वितीयं च न कांक्षति ॥
प्रातराशेत्वजीर्णेऽपि सायमाशो न दुष्यति ।
[सु० सू० अ० ४६]

टिप्पणी

जीवनीयम्—द्रवयेषु प्राकृत एकः पदार्थः । यः पुष्टयर्थ मत्यावश्यकः । किन्तु स उष्णीकरणेन विनष्टो भवत्यतो यावच्छक्यं नित्यं किञ्चिद् द्रव्यम् (फलादिकम्) अपक्वमेव भक्षणीयम् । अतएव धारोष्णक्षीरस्य महागुणवत्त्वं प्रतिपादितमायुर्वेदे तथा मध्वपि न कदाचिदुष्णीकृत्य संसेव्यत इति ।

वानस्पतिकाम्लम्—तत्क्षणाकृष्टशकादिषु नागरङ्गनिम्बु द्राक्षाचिञ्चा फलादौ च प्राप्यते । इदं द्रव्येषु स्वातन्त्र्येण क्षारेण साकं वा भवति । इदं पाचनक्रियाकाले कर्बनितं निर्मापयति यश्च रक्तस्यान्येषां वा शारीरद्रवाणां क्षारतास्थितयेऽति साहाय्यं करोति । यदीदं खाद्येभ्यः पृथक्कृतं स्यात्तर्हि रुधिरन्यूनता शीताङ्गरोगश्च प्रायः सम्भवेत् ।

लवणम्—अस्य शरीरे महत्यावश्यकता । एतद्विनाऽपि स्वास्थ्यमसमीचीनं तिष्ठति । साधारणलवणानि रक्ताणून् तथाऽन्यशारीरद्रवान् द्रवावस्थायामवस्थापयन्ति । खटिकपोटाशियम् मग्नादीनां प्रस्फुरिताः (लवणरूपाः) अस्थिनिर्माणा

दिवा प्रबुध्यतेऽर्केण हृदयं पुण्डरीकवत् ॥
तस्मिन् विबुद्धे स्रोतांसि स्फुटत्वं यान्ति सर्वश ।
व्यायामाच्च विचाराच्च विक्षिप्तत्वाच्च चेतसः ॥
नक्लेदमपगच्छन्ति दिवा तेनाऽस्यधातवः ।
अक्लिन्नेष्वन्नमासिक्तमन्यत्तेषु न दुष्यति ॥

टिप्पणी

योपयुजन्ते। लोहक्षारो रक्तारुणरञ्जकद्रव्यनिर्माणस्य प्रधान हेतुः। खनिजलवणासेवनादस्थीनि दुर्बलानि जायन्ते। सजीवपदार्थेष्वपि क्वचिल्लवणं प्राप्यते तदप्यत्युपयोगि भवति।

जलम्—इदमेकं माध्यमं येन शरीरस्यनिखिलावयवपुष्टिसम्बन्धिरासायनिकपरिवर्तनं भवति। शरीरतापरक्षार्थं वनपदार्थानां द्रवीकरणार्थं मलपदार्थानां बहिष्करणार्थञ्च परमोपयोगि। जीवनं तर्पणं स्वास्थ्यायानिवार्यञ्चेति।

वेसवारादिभोजनद्रव्याणि—वेसवार (मसाला) चायकहवाकोकाप्रभृतीनि जीवनार्थं नात्यावश्यकानि। एतानि न शक्तिमुत्पादयन्ति नच मांसादिकं पोषयन्ति। वेसवारेण भोजनं सुस्वादु जायते यच्च शीघ्रं पच्यते। किन्त्वधिकवेसवारविशिष्टं न जीर्णं भवति।

भारते चायस्य सेवनं प्रत्यहं वर्धत एव श्रान्तिमीषदपनयति किन्तु स उत्तेजकः। अनावश्यकतायामुत्तेजकद्रव्यस्य सेवनं हानिकरम्। जले समुत्क्वाथ्य चायो न पेयः अन्यथा तस्य हानिकारकांशा जले समाविशन्ति। अतः चायस्य फाण्टं कृत्वा सेवनं कार्यं, किन्तु मिनटचतुष्टयादधिकमुष्णोदके न प्रक्षेप्यम्। अस्मि-

अविदग्ध इव क्षीरे क्षीरमन्यद्विमिश्रितम् ।
नैव दुष्यति तेनैव समं सम्पद्यते यथा ॥
रात्रौ तु हृदये म्लाने संवृतेष्वयनेषु च ।
यान्ति कोष्ठे च विक्लेदं संवृते देहधातवः ॥

टिप्पणी

न्नेवेषत्काले तस्योत्तेजकांशाः क्वाथे सम्मिलिता भवन्ति परन्तु हानिकारकांशःस्वल्पतमा एव आयान्ति । चायादीनि जाठरानलं मन्दीकुर्वन्ति । अतो भोजनकाले तत्पानमनुचितम् । क्षीरेण साकमीषद्दोषकराणि भवन्ति । अधिककहवासेवनादनिद्रा शिरः शूलापस्मारहृदयकम्पादयो रोगा जायन्ते ।

प्रामाणिकभोजनम्—यद्यपि भोजनमात्रा प्रत्येकमनुष्याणां पृथक्पृथग्भवति तथापि विशेषतो तस्य शारीरभारः पादोन द्विमणपरिमितिः स्यात्तेन नत्रजनीयांश ऽ=॥। पादोनत्रिकलाः, वसांशः ऽ—॥ सार्द्धककला, कर्बोजीयांशः ऽ।≡॥ सार्द्ध सप्तकलाः, खनिजपदार्थांशः किञ्चिन्मात्राः (षण्माषकादन्यूनः) अर्थात् सर्वं सम्मेल्य ऽ॥। द्वादशकलामानमहोरात्रे भोक्तव्यम् । दशैकादश वा कला जलमात्रा दृढ़पदार्थे भवति ततोतिरिक्तं सपादसेटकं पश्चात्पेयमहोरात्र इति ।

केषाञ्चिद्वैज्ञानिकानां मते ऽ=कलाद्वयादधिकः प्रतनकांशो न भवेदितिः । 'किलोरी' इत्युष्णताया एकं मानं वर्तते । साधारण-परिश्रमकर्तॄणां २५०० किलोर्युष्णतायाः, अधिकपरश्रमिणां ३६०० कि० उष्णताया आवश्यकता भवति ।

१ माषकमितेन प्रतनकेन ४०१ कि० उष्णता लभ्यते ।

१ माषकवसया ९०१ कि० तथैकमाषककर्बोजेन ४०१ कि० उष्णता समुपलभ्यतेः

क्लिन्नेष्वन्यदपक्वेषु तेष्वासिक्तं प्रदुष्यति ।
विदग्धेषु पयःस्वन्यत्पयस्तप्तेष्विवार्पितम् ॥
नैशेष्वाहारजातेषु नाविपक्वेषु बुद्धिमान् ।
तस्मादन्यत्समश्नीयात् पालयिष्यन् बलायुषी ॥

[च० चि० अ० १५]

अशनस्थानम्

आहारन्तु रहः कुर्यान्निर्हारमपि सर्वदा ।
उभाभ्यां लक्ष्म्युपेतः स्यात्प्रकाशो हीयते श्रिया ।

[भावमिश्रः]

गौरीमतादिलिखिताखिलपाकसम्पद्,
व्यापारितौदनिकसंभ्रमदर्शनीयम् ।
स्वप्नेऽपिवैरिजनगोचरतामयातं,
चंद्रद्रवैः* सुरभितंभुजिकर्मधाम ॥

[क्षे० कु०]

टिप्पणी

साधारणकार्यकर्तृभ्यः प्रतनकस्य माषकशतम्, वसायाः षष्टिमाषकानि कर्वोजस्य च चतुःशतमाषकानि स्युः । विशिष्टकार्यकर्तृभ्यः १६० मा० प्रतनकस्य, ९८ मा० वसायाः, ५२० मा० कर्वोजस्य च भवेयुः । इत्येकपाश्चात्यवैद्यस्य मतम् । परन्तु वस्तुतः एतावद्वसाकर्वोजीयांशा न ग्राह्याः ।

केचित्तु सार्धैकमणभारवत्पुरुषार्थं ७०—८५ मा० प्रतनकस्य, ८५ मा० वसायाः, २२०—२५० मा० कर्वोजस्य देयानि, लवणजलयो विशेषपरिमाणस्यावश्यकता नास्तीति मन्यन्ते ।

* चन्द्रः कर्पूरः तद्द्रवसिक्ते महानसे मक्षिका रोगोत्पादककीटाणवश्च न आयान्ति विनष्टा वा भवन्ति ।

आप्तान्वितमसङ्कीर्णं शुचि कार्यं महानसन् ।
तत्राप्तैर्गुणसम्पन्नमन्नं भक्ष्यं सुसंस्कृतम् ॥
भोक्तारं विजने रम्ये निःसंवाधे समे शुचौ ।
सुगन्धिपुष्परचिते समे देशेऽथ भोजयेत् ॥
(सु० सू० अ० ४६)

टिप्पणी

खाद्यद्रव्याणि

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
गोधूमः	११.४७	२.०४	७०.९०	३.१४	११.८३
गोधूमपिष्टम् (गालितम्)	१०.७	१.१	७५.४	०.५	
गोधूममर्दितम् (मैदा)	७.९	१.४	७६.४	०.५	
गोधूमत्वक् (चोकर)	१६.४	३.५	४३.६	६.०	१२.५
यवः	८.९२	१.९०	७६.१०	२—३	१२.३
जूर्णा	९.५२	४.४४	६८.९	३.७५	११.५०
गवेधुका	७.६७	२.७७	६७.२६		
लघुगवेधुका	८.७२	४.७६	७३.४०	१.५–२.०	११—१२
तण्डुलः	६.६२	०.५०	८१.०७	१.०४	११.०५

अन्नवर्गेषु कर्बोजःश्वेतसाररूपेणोपलभ्यते ।

प्रार्द्रौप्रक्षाल्यभोजनम्

आर्द्र पादस्तु भुञ्जीत नार्द्रपादस्तु संविशेत ।
आर्द्र पादस्तु भुञ्जानो दीर्घमायुरवाप्नुयात् ॥
(मनु० अ० ४)

भोक्ता

स्नातः सुधौतमृदुसुन्दरशुक्लवासा-
स्तत्कालधौतचरणःप्रियपुत्रमित्रैः ।

टिप्पणी

सूपवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	
आढकी	२१.७०	२.५०	५४.०६	
मुद्गः	२३.६२	२.६९	५३.४५	एषु १०—११%जलम्,
मसूरः	२५.४७	३.००	५५.०३	३—४%खनिजपदार्थो
चणकः	१९.९१	४.३४	५४.२२	भवति । निस्तुष सूपानि
कलायः	२२.०१	१.९६	५३.९७	सतुषसूपापेक्षया शीघ्रं
माषः	२२.३३	१.९५	५५.२२	पच्यन्ते ।

स्रग्वी प्रसन्नहृदयो रसपाकवेद्यां-
भोक्ता प्रविश्य हितसात्म्यसमानवेद्यैः ॥ (चे० कु०)

टिप्पणी

शाकवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
कर्मकला	१.८	०.४	५.८	१.३	८९.६
पुष्पकोबी	२.२	०.४	४.७	०.८	९०.७
रक्तवृताकम् (टोमाटो)	१.३	०.२	५.०	०.७	९१.९
त्रपुसः	०.८	०.१	२.१	०.४	९५.९
आलुकम्	२.२	०.१	१५.७--२०.६	१.०	७८.३
हरितकलायः	४.०	०.५	१६.०	०.९	७८.१
मूलकम्	१.३	०.७	१४.५	१.०	८२.५
कदली	१.३	०.६	२२.०	०.८	७५.३
वृन्ताकम्	०.८९	०.९४	३.४८	०.२६	९०.९८
भिण्डी	१.९६	१.१	५.७२	०.८	९०.४
अलाबू	०.९०	१.०	३.९६	०.७	९३.४०
पलाण्डुः	१.६	१.३	१०.१	०.६	८७.६
गर्जरः	०.५	०.३	१०.१	०.९	८६.५

आसनम्*

मृदुतूलमयेस्थूले चारुवस्त्रावगुण्ठिते ।
आसने प्राङ्मुखो भोक्तोपविशेद्वाप्युदङ्मुखः ॥
(क्षे० कु०)

टिप्पणी

मांसवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बोज।	लवणम्	जलम्
आजं मांसम्	१८.०	५.०		१.०	७६.०
सौकरम	१९.९	६.२	०.६	१.१	७२.६
हारिणम्	१९.७	१.९		१.१	७५.७
शाशम्	२२.३	१.१		१.१	७४.०
कौक्कुटम्	२२.७	४.१	१.३	१.१	७०.४
कुक्कुट्यंडः सावरणः	१३.५०	११.६०		१.२०	७३.५०
तस्य श्वेतभागः	१२.८७	०.२५		०.६३	८५.५०
पीतभागः	१६.१२	३१.३९		१.०१	५१.०
मत्स्यमांसम	१८.३	०.७	०.९	०.८	७९.३

* सुखमुच्चैः समासीनः समदेहोन्नतत्परः। बुभुक्षितोन्नमश्नीयादिति

महानसे राज्ञो वैद्यप्रयोजनम्

राजा राजगृहासन्ने प्राणाचार्यं निवेशयेत् ।
सर्वदा स भवत्येवं सर्वत्रैवाऽप्रमादवान् ॥
अन्नपानं विषाद्रक्षेद्विशेषेण महीपतेः ।
यस्माच्च चेतोऽनित्यत्वमश्ववत्प्रथितं नृणाम् ।
न विश्वसेदतो राजा कदाचिदपि कस्यचित् ॥

(क्षे० कु०)

माहानसिकवैद्यः

आयुर्वेदकृताभ्यासः सर्वत्र प्रियदर्शनः ।
युक्तिहेतुसमायुक्त एष वैद्योऽभिधीयते ॥

[क्षे० कु०]

टिप्पणी

क्षीरवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	(शर्करा क)	लवणम्	जलम्
स्त्रीक्षीरम्	१.२	२.८०	५.९०	०.२४	८९.८१
गव्यम्	३.५	४.०	३.५	०.७५	८७.२५
आजम्	४.३	४.७८	४.४६	०.७५	८५.७१
माहिषम्	६.११	७.४५	४.१७	०.८७	८१.४०

वक्ष्यमाणसुश्रुतोक्तपाठेनाधुनिकमञ्चटेबुलोपर्युपविश्य भोजनकरणं सिद्धं भवति ।

कुलीनं धार्म्मिकं स्निग्धं सुभृतं सततोत्थितम् ।
अलुब्धमशठं भक्तं कृतज्ञं प्रियदर्शनम् ॥
क्रोधपारुष्यमात्सर्य्यमदालस्यविवर्ज्जितम् ।
जितेन्द्रियं क्षमावन्तं शुचिं शीलदयान्वितम् ॥
मेधाविनमसंश्रान्तमनुरक्तं हितैषिणम् ।
पटुं प्रगल्भं निपुणं दक्षं मायाविवर्ज्जितम् ॥
पूर्व्वोक्तैश्च गुणैर्युक्तं नित्यं सन्निहितागदम् ।
महानसे प्रयुञ्जीत वैद्यं तद्विद्यपूजितम् ॥

[सु० क० अ० १]

राजयोग्यं महानसम्

प्रशस्तदिग्देशकृतं शुचिभाण्डं महच्छुचि ।
सजालकं गवाक्षाढ्यमात्मवर्गनिषेवितम् ॥

टिप्पणी

क्षीरविकारवर्गः

नाम	प्रतनकः	वसा	कर्बीजः (शर्करा)	लवणम्	जलम्
म्रक्षणम्	२.००	८५.००		१.००	१२.९५
घृतम्		१००.००			
दधि	२४.०६	२.५			अवशिष्टांशः
मस्तु	७.८२	०.२४	४.६५	०.६५	९३.६४
सन्तानिका	२.५	२०—६५ सामान्यतः ४५	४.५	०.५	अवशिष्टांशः

नाम	प्रतनकः	स्नेहः (वसा)	कर्बोजः	लवणाम्ले	जलम्
सेव्यम	०.५	०.५	१२.५	१.४	८२.५
नासपाती	०.५	०.६	११.५	१.४	८३.९
आरुकम्	०.५	०.२	५.८	१.३	८८.८
बदरीफलम्	१.०		१४.८	१.५	७८.४
सतूदम्	०.३		११.४	२.४	८४.७
द्राक्षा (अंगूरः)	१.०	१.०	१५.५	१.०	७९.०
नारिकेलमज्जा	५.२	३५.९	८.४	१.०	४६.६
नारिकेलजलम्	०.५		९.०		९०.३
खर्बूजम्	०.७	०.३	७.६	०.६	९८.८
कालिङ्गम्	७.३	०.१	६.५	०.२	९२.९
नागरङ्गकम्	.०९	०.६	८.७	२.०	८६.७
निम्बुकम्	१.०	०.९	८.३	०.५	८९.३
बहुचक्षुः	०.४	०.३	९.७	०.३	८९.३
दाडिमम्	१.५	१.६	१६.७	०.६	७६.८
अञ्जीरम्	१.५		१८.८	०.६	७९.१

विकटतृणसंसृष्टं* सवितानं कृतार्चनम् ।
परीक्षितस्त्रीपुरुषं भवेच्चापि महानसम् ॥
तत्राध्यक्षं नियुञ्जीत प्रायोवैद्यगुणान्वितम् ।
[सु० क० अ० १]

महानसोपयोग्युपकरणानि

वस्तूनि भोजनार्हाणि विविच्यानि पुनः पुनः ।
सर्वाणि गुणयुक्तानि स्थापितानि महानसे ॥

टिप्पणी

शुष्कफल वर्गः

नाम	प्रतनकः	स्नेहः वसा	कर्बोजः	खनिज पदार्थः	जलम्
मृद्वीका	१.२	३.०	६४.०	२.२	२७.९
लघुद्राक्षा	२.५	४.७	७४.७	४.१	१४.०
आक्षोटकः	१५.६	६२.६	७.४	२.७	४.६
वातामः	२४.०	५४.०	१०.०	३.०	६.०
अभिषुकः (पिस्ता)	२१.७	५१.०	१४.०	३.३	७.४
नारिकेल गिरिगोलकः	६.०	५७.४	३१.८	१.३	३.५
मुद्गफली	२७.५	४४.५	१५.७	२.५	७.५

* विगततृणस्थानसम्पर्कमित्यर्थः

दास्याप्ता मार्जनी वाटी पूतहण्डी सुकूर्चिका ।
घर्षणी वैगवं पात्रं जलपूर्णस्त्वलिञ्जरः ॥
शलाका* वह्निजननी कुद्दालं सुकुठारकः ।
दारुखण्डानि शुष्काणि हस्तमात्रकृतानिच ॥
अजीर्णान्यनतिस्थूलान्यजन्तून्यमलानि च ।
तत उच्चालनी पीठो मुसलं चाप्युलूखलम् ॥
सूर्पलोष्ठं शिला दर्वी चतुरस्र च पट्टिका ।
संदंशकं तु युगलं वस्त्रखण्डचतुष्टयम् ॥
नालिका छूरिका चैव सुशूल्यं सुकटाहकम् ।
वाह्निसञ्चालनार्थाय दर्वी दीर्घा सुलोहजा ॥
इत्यादि वस्तुजातं हि युज्यते च महानसे ।

[क्षे० कु०]

टिप्पणी

उदाहरणार्थ—

कतिपयखाद्यद्रव्यसंयोगः

(१)

भोजनम् (अहोरात्रे)		मूलावयवा :—	
तण्डुलम्	१० कलाः (छटांकः)	प्रतनकः	५० माषकानि
सूपम्	२ क०	कर्बोजः	५०० मा०
घृतं तैलंवा	½ क०	वसा	३३ मा०
शाकम्	ईषत		

अस्मिन्नाहारे प्रतनकस्य वसायाश्च भागौ न्यूनतरौ, वसायाः कार्यं कर्बोजेन सम्पत्स्यते । भोजनमिद श्रमजीविभ्यः श्रेष्ठम् । मानसिककार्यकर्तृभ्योऽवरम् ।

---

* वह्निसञ्जननग्राव इति मूलपाठः ।

सूदकारः

पितृपैतामहो दक्षः शास्त्रज्ञः स्वादुपाचकः ।
शौचयुक्तोऽथ भक्तश्च सूदकारः प्रशस्यते ॥
भवेयुर्धार्मिका स्निग्धाः सूदकाराः*क्रमागताः ।
कृतोष्णीषाश्च शुचयस्तथा वैद्यवशस्थिताः ॥

परिवेषकः

स्नातश्चन्दनचर्चितः सुवसनः स्रग्वी प्रसन्नाननः ।
स्पष्टात्मा सुभगः प्रसन्नहृदयः श्रीकान्तपूजारतः ॥
स्वामिस्नेहपरः सुपाकनिपुणः प्रौढो वदान्यः शुचिः ।
विप्रो वा परिवेषकः सुकुलजश्चान्योऽपि वा भूपतेः ॥

टिप्पणी

(२)

भोजनम् (अहोरात्रे)

तण्डुलम्	३ कलाः
गोधूमपिष्टम्	३ क०
सूपम्	१ क०
क्षीरम्	८ क०
घृतम्	½ क०
शर्करा	१ क०
शाकम्	ईषत्

मूलावयवाः—

प्रतनकः	६१ मा०
वसा	५० मा०
कर्बोजः	३३० मा०

साधारणमानसिकशारीरिकपरिश्रमिभ्यो हितम् । प्रतनकवसयोर्भागावस्मिन्नपि न्यूनौ स्तः ।

* सूदकारपतिस्तत्र प्रायो वैद्यगुणान्वितः ।
तत्रत्यजनतत्त्वज्ञस्तत्प्रशासनतत्परः ॥ (क्षे० कु)

स्नाता विशुद्धवसना नवधूपिताङ्गी ।
कर्पूरसौरभमुखीनयनाभिरामा ।
बिम्बाधरा शिरसि बद्धसुगन्धिपुष्पा ॥
मन्दस्मिता क्षितिभृतां परिवेषिका स्यात् ॥
[क्षे० कु०]

महानसकर्मचारिणः

शुचयो दक्षिणा दक्षा विनीताः प्रियदर्शनाः ।
संविभक्ताः सुमनसो नीचकेशनखाः स्थिराः ॥

टिप्पणी

(३)

भोजनम् (अहोरात्रे)		मूलावयवाः—	
गोधूमपिष्टम्	७ कलाः		
तण्डुलम्	२ क०		
सूपम्	२ क०	प्रतनकः	१०५ मा०
घृतम्	१ क०	वसा	९६ मा०
क्षीरम्	१२ क०	कर्बोजः	५१४ मा०
शर्करा	१ क०		
शाकम्	ईषत्		

भोजनमिदं १८ तः २५ वर्षवयोऽभ्यन्तरीययुवकेभ्यो येषां शरीरभारः १॥ मणमितः स्याद् दीयते । किन्त्वत्रकर्बोजस्य मात्रा किञ्चिदधिका वर्ततेऽतः पिष्टतण्डुलयोः ९ कलास्थाने ७ कलाः तथा घृतस्य १ कलास्थाने १। कला इति प्रदानेन श्रेष्ठतमंसमपद्यते । { (ह० श० र०) (पा० स्वस्थवृत्त०) }

स्नाता दृढ़ं संयमिनः कृतोष्णीषाः सुसंयताः ।
तस्य चाज्ञाविधेयाः स्युर्विविधाः परिकर्म्मिणः ॥
आहारस्थितयश्चापि भवन्ति प्राणिनो यतः ।
तस्मान्महानसे वैद्यः प्रमादरहितो भवेत् ।
माहानसिकवोढारः सौपौदनिकपौपिकाः ।
भवेयुर्वैद्यवशगा ये चाप्यन्ये तु केचन ॥
[सु० क० अ० १]

पाकपात्राणि

मृन्मयादीनि भाण्डानि चालितानि च वारिणा ।
तेषु तत्पच्यते द्रव्यं गुणवत्सर्वसन्मतम् ॥
मृद्भावे पचेल्लौहे चक्षुरर्शो विकारनुत् ।
कांस्यजे पाचितं यद्धि तद्धितं मतिदं शुचि ॥
यच्च ताम्रमये सिद्धं न रुच्य त्वम्लपित्तकृत् ।
सौवर्णे राजते पाच्यमाढ्यभूमिभृतां गृहे ॥
तत्पात्रं सर्वदोषघ्नं धिषणोत्सवदायकम् ।
[चे० कु०]

भोजनविशेषेण पात्रविशेषाः

घृतं कार्ष्णायसे देयं पेया देया तु राजते ।
फलानि सर्वभक्ष्याश्च प्रदद्याद्वैदलेषुच ॥
परिशुष्कप्रदिग्धानि सौवर्णेषु प्रकल्पयेत् ।
प्रद्रवाणि रसांश्चैव राजतेषूपहारयेत् ॥
कट्वराणि खडांश्चैव सर्वान् शैलेषु दापयेत् ।
दद्यात् ताम्रमये पात्रे सुशीतं सुश्रृतं पयः ॥
पानीयं पानकं मद्यं मृन्मयेषु प्रदापयेत् ।

काचस्फटिकपात्रेषु शीतलेषु शुभेषु च ॥
दद्याद्वैडूर्यपात्रेषु रागषाडवसट्टकान् ।

[सु० सू० अ० ४६]

विभिन्नपात्रगुणाः

दोषहृद् दृष्टिदं पथ्यं हैमं भोजनभाजनम् ।
रौप्यं भवति चक्षुष्यं पित्तहृत्कफवातकृत् ॥
कांस्यं बुद्धिप्रदं रुच्यं रक्तपित्तप्रसादनम् ।
पैत्तलं वातकृद्रूक्षमुष्णं कृमिकफप्रणुत ॥
आयसे काचपात्रे च भोजनं सिद्धिकारकम् ।
शोथपाण्डुहरं वल्यं कामलापहमुत्तमम् ॥
शैलेये मृन्मये पात्रे भोजनं श्रीनिवारणम् ।
दारूद्भवे विशेषेण रुचिदं श्लेष्मकारि च ॥
पात्रं पत्रमयं रुच्यं दीपनं विषपापनुत् ।

[भा० प्र०]

जलपात्रम्

जलपात्रन्तु ताम्रस्य तदभावे मृदो हितम् ।
पवित्रं शीतलं पात्रं रचितं स्फटिकेन यत् ॥
काचेन रचितं तद्वत्तथा वैडूर्यसम्भवम् ॥

[भा० प्र०]

भोजनोपकल्पनम्

पुरस्ताद्विमले पात्रे सुविस्तीर्णे मनोरमे ।
सूदः सूपौदनं दद्यात् प्रदेहांश्च सुसंस्कृतान् ॥

फलानि सर्वभक्ष्यांश्च परिशुष्काणि यानि च ।
तानि दक्षिणपार्श्वे तु भुञ्जानस्योपकल्पयेत् ॥
प्रद्रवाणि रसांश्चैव पानीयं पानकं पयः ।
खडान् यूषांश्च पेयांश्च सव्ये पार्श्वे प्रदापयेत् ॥
सर्वान् गुडविकारांश्च रागषाडवसट्टकान् ।
पुरस्तात्स्थापयेत् प्राज्ञो द्वयोरपि च मध्यतः ॥
एवं विद्याद्धि मतिमान् भोजनस्योपकल्पनम् ।

[सु० सू० अ० ४६]

पात्रादीनां शुद्धिः

अमेध्याक्तस्य मृत्तोयैः शुद्धिर्गन्धादिकर्षणात् ।
वाक्शस्तमम्बु निर्णिक्तमज्ञातं च सदा शुचि ॥

[या० व०]

तैजसानां मणीनांच सर्वस्याश्ममयस्यच ।
भस्मनाद्भिर्मृदा चैव शुद्धिरुक्ता मनीषिभिः ॥
निर्लेपं काञ्चनं भाण्डमद्भिरेव विशुध्यति ।
अब्जमश्ममयं चैव राजतं चानुपस्कृतम् ॥
अपामग्नेश्च संयोगाद्धैमं रौप्यं च निर्बभौ ।
तस्मात्तयोः स्वयोन्यैव निर्णेको गुणवत्तरः ॥
ताम्रायःकांस्यरैत्यानां त्रपुणः सीसकस्य च ।
शौचं यथार्हं कर्तव्यं क्षाराम्लोदकवारिभिः ॥
द्रवाणां चैव सर्वेषां शुद्धिराप्लवनं स्मृतम् ।
प्रोक्षणं संहतानां च दारवाणां च तक्षणम् ॥
मार्जनं यज्ञपात्राणां पाणिना यज्ञकर्मणि ।
चमसानां ग्रहाणां च शुद्धिः प्रक्षालनेन तु ॥
चरूणां स्रुक्स्रुवाणां च शुद्धिरुष्णेन वारिणा ।
स्फ्यशूर्पशकटानांच मुसलोलूखलस्य च ॥

अद्भिस्तु प्रोक्षणं शौचं बहूनां धान्यवाससाम् ।
प्रक्षालनेन त्वल्पानामद्भिः शौचं विधीयते ॥
चैलवच्चर्मणां शुद्धिर्वैदलानां तथैव च ।
शाकमूलफलानांच धान्यवच्छुद्धिरिष्यते ॥
क्षौमवच्छङ्खशृङ्गाणामस्थिदन्तमयस्य च ।
शुद्धिर्विजानता कार्या गोमूत्रेणोदकेन वा ॥
प्रोक्षणात्तृणकाष्ठं च पलालं चैव शुध्यति ।
मार्जनोपाञ्जनैर्वेश्म पुनः पाकेन मृन्मयम् ॥
मद्यैर्मूत्रैः पुरीषैर्वा ष्ठिवनैः पूयशोणितैः ।
संस्पृष्टं नैव शुध्येत पुनः पाकेन मृन्मयम् ॥

[मनुः अ० ५]

प्रयोज्यमशनम्

विषघ्नैरगदैः स्पृष्टं प्रोक्षितं व्यजनोदकैः ।
सिद्धैर्मन्त्रैर्हतविषंसिद्धमन्नं निवेदयेत् ॥
विशिष्टमिष्टसंस्कारैः पथ्यैरिष्टै रसादिभिः ।
मनोज्ञं शुचि नात्युष्णं प्रत्यग्रमशनं हितम् ॥

[सुश्रुतः]

सात्विकादीनामशनम्

आयुःसत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥
कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम ॥

[भगवद्गीता]

मिताः स्युः सात्विकाहारा राजसाः पूर्णभोजनाः ।
तामसा स्त्वधिकाहारा विज्ञेयाः सात्विकादयः ॥

आहारस्य षट्प्रकारत्वम्

आहारं षड्विधं*चूष्यं पेयं लेह्यं तथैव च ।
भोज्यं भक्ष्यं तथा चर्व्यं गुरु विद्याद्यथोत्तरम् ॥
[भा० प्र०]

भोजनकाले भोक्तुः कर्तव्यम्

सदैवाशनवेलायां कुर्यान्माङ्गल्यदर्शनम् ।
चित्तप्रमोदनं नित्यमायुर्धर्म्मविवर्धनम् ॥
लोकेऽस्मिन् मङ्गलान्यष्टौ ब्राह्मणो गौर्हुताशनः ।
पुष्पं स्रक्सर्पिरादित्य आपो राजा तथाष्टमः ॥
[भावमिश्रः]

पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन् ।
दृष्ट्वा हृष्येत्प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः ॥
पूजितं तु ह्यशनं नित्यं वलमूर्जं च यच्छति ।
अपूजितं तु तद्भुक्तमुभयं नाशयेदिदम् ॥
[मनुः]

नारत्नपाणिर्नास्नातो नोपहतवासा नाजपित्वा नाहुत्वा देवताभ्यो नानिरूप्य पितृभ्यो नादत्वा गुरुभ्यो नातिथिभ्यो

---

*—भक्ष्यं भोज्यं लेह्यं पेयमित्याहारचतुष्टयम् । [सु०]
चतुर्विधेष्वेवाहारेषु षट्प्रकारत्वसम्भवा
द्विशेषज्ञानार्थं भावमिश्रस्यैव वचो लिखितम् ।

†—भुञ्जानोनवहुब्रूयान्ननिन्देदपि कञ्चन ।
जुगुप्सितां कथां नैव शृणुयादपि वा वदेत् ॥

नोपाश्रितेभ्यो नापुण्यगन्धो नामाली नाप्रक्षालितपाणिपादवदनो नाशुद्धमुखो नोदङ्मुखो न विमना नाभक्ताशिष्टाशुचिक्षुधितपरिचरो न पात्रीष्वमेध्यासु नादेशे नाकाले नाकीर्णे नाऽदत्वाऽग्रमग्नये नाप्रोक्षितं प्रोक्षणोदकैर्न मन्त्रैरनभिमन्त्रितं न कुत्सयन्न कुत्सितं न प्रतिकूलोपहितमन्नमाददीत । न पर्युषितमन्यत्र मांसहरितशुष्कशाकफलभक्ष्येभ्यः । नाशेषभुक्स्यादन्यत्र दधिमधुलवणसलिलसक्तुसर्पिर्भ्यः ।

(च० सू० अ० ८)

आहारविधिविशेषायतनानि

तत्र खल्विमान्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति । तद्यथा—प्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोगसंस्थोपयोक्त्रष्टमानि भवन्ति ।

तत्र प्रकृतिरुच्यते—स्वभावो यः, स पुनराहारौषधद्रव्याणां स्वाभाविको गुर्वादिगुणयोगः, तद्यथा—माषमुद्गयोः, शूकरैणयोश्च । करणं पुनः—स्वाभाविकानां द्रव्याणामभिसंस्कारः, संस्कारो हि गुणान्तराधानमुच्यते । ते गुणाश्च तोयाग्निसंनिकर्षशौचमन्थनदेशकालवशेन भावनादिभिः कालप्रकर्षभाजनादिभिश्चाधीयन्ते ।

संयोगस्तु—द्वयोर्बहूनां व द्रव्याणां संहतीभावः, स विशेषमारभते यन्नैकशो द्रव्याण्यारभन्ते, तद्यथा—मधुसर्पिषोः, मधुमत्स्यपयसां च संयोगः ।

राशिस्तु—सर्वग्रहपरिग्रहौ मात्रामात्राफलविनिश्चयार्थः प्रकृतः; तत्र सर्वस्याहारस्य प्रमाणग्रहणमेकपिण्डेन सर्वग्रहः, परिग्रहश्च पुनः प्रमाणग्रहणमेकैकत्वेनाहारद्रव्याणां; सर्वस्य हि ग्रहः सर्वग्रहः, सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते ।

देशः पुनः—स्थानं, द्रव्याणामुत्पत्तिप्रचारौ देशसात्म्यं चाचष्टे।

कालो हि—नित्यगश्चावस्थिकश्च तत्रावस्थिको विकारमपेक्षते, नित्यगस्तु खल्वृतुसात्म्यापेक्षः।

उपयोगसंस्था तु—उपयोगनियमः, स जीर्णलक्षणापेक्षः।

उपयोक्ता पुनः—यस्तमाहारमुपयुंक्ते, यदायत्तमोकसात्म्यम्।

इत्यष्टावाहारविधिविशेषायतनानि भवन्ति; एषां विशेषाः शुभाशुभफलप्रदाः परस्परोपकारका भवन्ति; तान् बुभुत्सेत, बुद्ध्वा च हितेप्सुरेव स्यात्, न च मोहात्प्रमादाद्वा प्रियमहितमसुखोदर्कमुपसेव्यं किञ्चिदाहारजातमन्यद्वा।

तत्रेदमाहारविधिविधानमरोगाणामातुराणां च केषांचित्काले प्रकृत्यैव हिततमं भुञ्जानानां भवति—उष्णं स्निग्धं मात्रावज्जीर्णे वीर्याविरुद्धमिष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुतं नातिविलम्बितं न जल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीतात्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्।

तस्य साद्गुण्यमुपदेक्ष्यामः—उष्णमश्नीयात्; उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चाग्निमौदर्यमुदीरयति, क्षिप्रं च जरां गच्छति, वातं चानुलोमयति, श्लेष्माणं च परिशोषयति, तस्मादुष्णमश्नीयात्।

स्निग्धमश्नीयात्—स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तमौदर्यमग्निमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, दृढीकरोति शरीरोपचयं, बलाभिवृद्धिं चाभिजनयति, वर्णप्रसादमपि चाभिनिर्वर्तयति, तस्मात्स्निग्धमश्नीयात्।

मात्रावदश्नीयात्—मात्रावद्धि भुक्तं वातपित्तकफानप्रपीड-

यदायुरेव विवर्धयति केवलं, सुखं गुदमनुपर्येति, न चोष्माण-मुपहन्ति, अव्यथं च परिपाकमेति, तस्मान्मात्रावदश्नीयात् ।

(च० वि० अ० १)

मात्राशी*स्यात् । आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी । यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति ।

तत्र शालिषष्टिकमुद्गलावकपिञ्जलैणशशशरभशम्बरादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिलघून्यपि मात्रापेक्षीणि भवन्ति; तथा पिष्टेक्षुक्षीरविकृतिमाषानूपौदकपिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिगुरूण्यपि मात्रामेवापेक्षन्ते ।

न चैवमुक्ते द्रव्ये गुरुलाघवमकारणं मन्येत । लघूनि हि द्रव्याणि वाय्वग्निगुणबहुलानि भवन्ति, पृथिवीसोमगुणबहुलानीतराणि; तस्मात्स्वगुणादपि लघून्यग्निसंधुक्षणस्वभावान्यल्पदोषाणि चोच्यन्तेऽपि सौहित्योपयुक्तानि, गुरूणि ‡ पुनर्नाग्नि-

---

* मात्राशी सर्वकालं स्यान्मात्रा ह्यग्नेः प्रवर्तिका ।
मात्रा द्रव्याण्य पेक्षन्ते गुरुण्यपि लघूनि च ॥
गुरूणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तिता ।
मात्राप्रमाणंनिर्दिष्टं सुखं यावद्विजीर्यति ॥ (वा०)
यच्छक्यं ग्रसितुं ग्रस्यं ग्रस्तं परिणमेच्च यत् ।
हितंच परिणामे यत्तदाद्यं भूतिमिच्छता ॥

(महाभारतः)

‡ मन्दानलो नरो द्रव्यं मात्रागुरु विवर्जयेत् ।
स्वभावतश्च गुरु यत्तथा संस्कारतो गुरु ॥
मात्रागुरुस्तु मुद्गादिः माषादिः प्रकृतेर्गुरुः ।
संस्कारगुरु पिष्टान्नं प्रोक्तमित्युपलक्षणम् ॥ (भा० प्र०)

संधुक्षणस्वभावान्यसामान्यादतश्चातिमात्रं दोषवन्ति सौहित्योपयुक्तान्यन्यत्र व्यायामाग्निबलात्; सैषा भवत्यग्निबलापेक्षिणी मात्रा।

न च नापेक्षते द्रव्यम्। द्रव्यापेक्षया च त्रिभागसौहित्यमर्धसौहित्यं वा गुरूणामुपदिश्यते। लघूनामपि च नातिसौहित्यमग्नेर्युक्त्यर्थम्। मात्रावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति।

(च० सू० अ०)

त्रिविधं * कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहारस्याहारमुपयुञ्जानः तद्यथा—एकमवकाशांशं मूर्तानामाहारविकाराणां, एकं द्रवाणां, एकं पुनर्वातपित्तश्लेष्मणाम्। एतावतीं ह्याहारमात्रामुपयुञ्जानो नामात्राहारजं किंचिदशुभं प्राप्नोति।

न च केवलं मात्रावत्त्वादेवाहारस्य कृत्स्नमाहारफलसौष्ठवमवाप्तुं शक्यं, प्रकृत्यादीनामष्टानामाहारविधिविशेषायतनानां प्रविभक्तफलत्वात्।

तत्र तावदाहारराशिमधिकृत्य मात्रामात्राफलविनिश्चयार्थः प्रकृतः; एतावानेव ह्याहारराशिविधिविकल्पो; यावन्मात्रावत्त्वममात्रावत्वं च।

तत्र मात्रावत्वं पूर्वमुपदिष्टं कुक्ष्यंशविभागेन, तद्भूयो विस्तरेणानुव्याख्यास्यामः; तद्यथा कुक्षेरप्रपीडनमाहारेण, हृदयस्यानवरोधः, पार्श्वयोरविपाटनं, अनतिगौरवमुदरस्य, प्रीणनमिन्द्रियाणां, क्षुत्पिपासोपरमः, स्थानासनशयनगमनप्र-

---

*अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेद्।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत्॥

(वाग्भटः)

श्वासोच्छ्वासहास्यसंकथासु च सुखानुवृत्तिः, सायं प्रातश्च सुखेन परिणामनं, बलवर्णोपचयकरत्वं चेति मात्रावतो लक्षणमाहारस्य भवति।

अमात्रावत्त्वं पुनर्द्विविधमाचक्षते — हीनमधिकं चेति ; तत्र हीनमात्रमाहारराशिं बलवर्णोपचयक्षयकरमतृप्तिकरमुदावर्तकरमवृष्यमनायुष्यमनौजस्यं शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरं सारविधमनमलक्ष्म्यावहमशीतेश्च वातविकाराणामायतनमाचक्षते।

अतिमात्रं ‡ पुनः सर्वदोषप्रकोपणमिच्छन्ति सर्वकुशलाः।

(च०)

जीर्णेऽश्नीयात्– अजीर्णे ※ हि भुञ्जानस्याभ्यवहृतमाहारजातं पूर्वस्याहारस्य रसमपरिणतमुत्तरेणाहाररसेनोपसृजन्सर्वान् दोषान् प्रकोपयत्याशु, जीर्णे तु भुञ्जानस्य स्वस्थानस्थेषु दोषेष्वग्नौ चोदीर्णे जातायां च बुभुक्षायां विवृतेषु च स्रोतसां मुखेषूद्गारे विशुद्धे विशुद्धे च हृदये वातानुलोम्ये विसृष्टेषु च वातमूत्रपुरीषवेगेष्वभ्यवहृतमाहारजातं सर्वशरीरधातूनप्रदूषयदायुरेवाभिवर्धयति केवलं तस्माज्जीर्णेऽश्नीयात्।

वीर्याविरुद्धमश्नीयात्—अविरुद्धवीर्यमश्नन् हि न विरुद्धवीर्याहारजैर्विकारैरयमुपसृज्यते, तस्माद्वीर्याविरुद्धमश्नीयात्।

इष्टे देशेऽश्नीयात्—इष्टे हि देशे भुञ्जानो नानिष्टदेशजैर्म-

---

‡ अनात्मवन्तः पशुवद् भुञ्जते येऽप्रमाणतः।
रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि॥

(माधवकरः)

※ ग्लानिगौरवविष्टम्भभ्रममारुतमूढता।
विबन्धो वा प्रवृत्तिर्वा सामान्याजीर्णलक्षणम्॥

(मा० नि०)

नोविघातकरैर्भावैर्मनोविघातं प्राप्नोति, तथेष्टैः सर्वोपकरणैः, तस्मादिष्टे देशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात् ।

नातिद्रुतमश्नीयात्—अतिद्रुतं हि भुञ्जानस्योत्स्नेहनं, अवसदनं, भोजनस्याप्रतिष्ठानं, भोज्यदोषसादुगुण्योपलब्धिश्च न नियता, तस्मान्नातिद्रुतमश्नोयात् ।

नातिविलम्बितमश्नीयात्—अतिविलम्बितं हि भुञ्जानो न तृप्तिमधिगच्छति, बहु भुंक्ते, शीतीभवति चाहारजातं विषमपाकं च भवति, तस्मान्नातिविलम्बितमश्नीयात् ।

अजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत—जल्पतो हसतोऽन्यमनसो वा भुञ्जानस्य त एव हि दोषा भवन्ति य एवातिद्रुतमश्नतः, तस्मादजल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत ।

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक्—इदं ममोपशेते, इदं नोपशेत इति, विदितं ह्यस्य आत्मन आत्मसात्म्यं भवति, तस्मादात्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यगिति ।

(च० वि० अ०)

द्वादशाशनप्रविचाराः

तत्र शीतोष्णस्निग्धरूक्षद्रवशुष्कैककालिकद्विकालिकौषधयुक्तमात्राहीनदोषप्रशमनवृत्त्यर्थाः ।

तृष्णोष्णमददाहार्तान् रक्तपित्तविषातुरान् ।
मूर्च्छार्तान् स्त्रीषु च क्षीणान् शीतैरन्नैरुपाचरेत् ॥
कफवातामयाविष्टान् विरिक्तान् स्नेहपायिनः ।
प्रक्लिन्नदेहांश्च नरानुष्णैरन्नैरुपाचरेत् ॥
वातिकान् रूक्षदेहांश्च व्यायामोपहतांस्तथा ।
व्यायामिनश्चापि नरान् स्निग्धैरन्नै रुपाचरेत् ॥

मेदसाभिपरीतांस्तु स्निग्धान् मेहातुरानपि ।
कफाभिपन्नदेहांश्च रूक्षैरन्नै रूपाचरेत ॥
शुष्कदेहान् पिपासार्तान् दुर्बलानपि च द्रवैः ।
प्रक्लिन्नकायान् व्रणिनः शुष्कैर्मेहिनमेवच ॥
एककालं भवेद् देयो दुर्बलाग्निविवृद्धये ।
समाग्नये तथाऽऽहारोदेयः कालमथोभयम् ॥
औषधद्वेषिणे देयस्तथौषधसमायुतः ।
मन्दाग्नये रोगिणे च मात्राहीनः प्रशस्यते ॥
यथुर्तुदत्तश्चाहारो दोषप्रशमनः स्मृतः ।
अतः परन्तु स्वस्थानां वृत्यर्थं सर्वमेव च ॥
प्रविचारानिमानेवं द्वादशात्र प्रयोजयेत् ।

(सु० उ० अ० ६४)

दृष्टिदोषविनाशायब्रह्मादीनां स्मरणम्

अन्नं ब्रह्मा रसो विष्णुर्भोक्ता देवो महेश्वरः ।
इति सञ्चिन्त्य भुञ्जानं दृष्टिदोषो न वाधते ॥
अञ्जनीगर्भसम्भूतं कुमारं ब्रह्मचारिणम् ।
दृष्टिदोषविनाशाय हनुमन्तं नमाम्यहम् ॥

(भा० प्र०)

भोजनक्रमः*

पूर्वं मधुरमश्नीयान्मध्येऽम्ललवणौ रसौ ।
पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यो भोजनेष्ववचारयेत् ॥
आदौ फलानि भुञ्जीत दाडिमादीनि बुद्धिमान् ।
ततः पेयांस्ततो भोज्यान् भक्ष्यांश्चित्रांस्ततः परम् ॥

---

* मधुरमधुरमादौ मध्यतोऽम्लैकभावः,
कटुकटुकमथान्ते तिक्ततिक्तं तथैव ।

घनं पूर्वं समश्नीयात् केचिदाहुर्विपर्ययम् ।
आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ॥
निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् ।
मृणालविषशालूककन्देक्षुप्रभृतीनि च ॥
पूर्वं योज्यानि भिषजा नतु भुक्ते कदाचन ।
(सु०)

गुरु पिष्टमयं द्रव्यं तण्डुलान् पृथुकानपि ।
न जातु भुक्तवान् खादेन्मात्रां खादेद्बुभुक्षितः ॥
(चरकः)

घृतपूर्वं समश्नीयात्कठिनं प्राक् ततो मृदु ।
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलाद्रोगेण मुञ्चति ॥
(भावमिश्रः)

भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकभक्षणम् ।
अग्निसन्दीपनं रुच्यं जिह्वाकण्ठविशोधनम् ॥
कुर्यात् क्षीरान्त * माहारं न दध्यन्तं कदाचन ।
लवणाम्लकटूष्णानि विदाहीन्यत्ति यानि तु ॥
तद्दोषहर्तुमाहारं मधुरेण समापयेत् ।
(भावमिश्रः)

यदि सुखपरिणामं वाञ्छसि त्वं हि राजन्,
त्यज खलजनसङ्गं भोजनं मा कदाचित् ॥
(द्वे० कु०)

* भोजनान्ते पिबेत्तक्रं बासरान्ते पयः पिबेत् ।
निशान्ते च पिबेद्वारि त्रिभी रोगो न जायते ॥
(स्वा० शि० पा०)

रात्रौ क्षीरं न सेवेत यदि सेवेत न स्वपेत् ।
(वृ० यो० त०)

यद्यत्स्यादुत्तरं तत्तद्विदध्यादुत्तरोत्तरम् ।

[सु० सू० अ० ४६]

भोजनस्यायोगहीनयोगातियोगमिथ्यायोगे दोषाः

नाभोजनेन कायाग्निर्दीप्यते नातिभोजनात् ।
यथानिरिन्धनो वह्निरल्पो वातीन्धनावृतः ॥

[चरकः]

हीनमात्रमसन्तोषं करोति च वलक्षयम् ।
आलस्यगौरवाटोपसांदांश्च कुरुतेऽधिकम् ॥

[सुश्रुतः]

भोजनं हीनमात्रन्तु न वलोपचयौजसे ।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते ॥
अतिमात्रं पुनः सर्वमाशु दोषं प्रकोपयेत् ।

[द्रे० कु०]

अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥

[मनुः]

पथ्यापथ्यमिहैकत्र भुक्तं समशनं मतम् ।
विषमं बहु वाऽल्पं वाप्यप्राप्तातीतकालयोः ॥

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
नचातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

[भगवद्गीता]

भुक्तं पूर्वान्नशेषे तु पुनरध्यशनं मतम् ।
त्रीण्यप्येतानि मृत्युं वा घोरान् व्याधीन् सृजन्तिवा ॥
[च० चि० अ० १५]

प्रायेणाहारवैषम्यादजीर्णं जायते नृणाम् ॥
तन्मूलो रोगसंघातस्तद्विनाशाद्विनश्यति ॥
[यो० र०]

प्रशस्यं भोजनम् ।

तस्मात् सुसंस्कृतं युक्त्यां दोषैरेतैर्विवर्जितम् ।
यथोक्तगुणसम्पन्नमुपसेवेत भोजनम् ॥
विभज्य दोषकालादीन् कालयोरुभयोरपि ।
सुखमुच्चैः समासीनः समदेहोऽन्नतत्परः ॥
काले सात्म्यं लघु स्निग्धं क्षिप्रमुष्णं द्रवोत्तरम् ।
बुभुक्षितोऽन्नमश्नीयात् मात्रावद्विदितागमः ॥
काले भुक्तं प्रीणयति सात्म्यमन्नं न वाधते ।
लघुशीघ्रं व्रजेत् पाकं स्निग्धोष्णं वलवह्निदम ॥
क्षिप्रं भुक्तं समंपाकं यात्यदोषं द्रवोत्तरम् ।
सुखं जीर्यति मात्रावद्धातुसाम्यं करोति च ॥
[सु०]

भोजनस्य सुस्वादुत्वे मुखप्रक्षालनम्

प्रक्षालयेदद्भिरास्यं भुञ्जानस्य मुहुर्मुहुः ।
विशुद्धरसेन तस्मै रोचतेऽन्नमपूर्ववत् ॥
स्वादुना तस्य रसनं प्रथमेनातितर्षितम् ।
न तथा स्वादयेदन्यत् तस्मात् प्रक्षाल्यमन्तरा ॥

सौभनस्यं बलं पुष्टिमुत्साहं हर्षणं सुखम् ।
स्वादु संजनयत्यन्नमस्वादु च विपर्ययम् ॥
भुक्त्वाऽपि यत्प्रार्थयते भूयस्तत् स्वादु भोजनम् ॥

(सु० सू० अ० ४६)

सञ्जातबुभुक्षायामनशने हानिः

बुभुक्षितो न योऽश्नाति तस्याहारेन्धनक्षयात् ।
मन्दो भवति कायाग्नि र्यथा चाग्निर्निरिन्धनः ॥
आहारं पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः पचति ।
दोषक्षयेऽपि धातून् पचति च धातुक्षये प्राणान् ॥

(चे० कु०)

भोजनेच्छाविघातात्स्यादंगमर्दोऽरुचि र्भ्रमः ।
तन्द्रा लोचनदौर्बल्यं धातुदाहो बलक्षः ॥

(भा० प्र०)

निषिद्धं भोजनम्

अचोक्षं दुष्टमुत्सृष्टं पाषाणतृणलोष्ठवत् ।
द्विष्टं व्युषितमस्वादु पूति चान्नं विवर्जयेत् ॥
चिरसिद्धं स्थिरं शीतमन्नमुष्णी कृतं पुनः ।
अशान्तमुपदिग्धं च तथा स्वादु न लक्ष्यते ॥

(सू० सू० अ० ४६)

विरुद्धमपि चाहारं विद्याद्विषगरोपमम् ।
शाकावरान्नभूयिष्ठमत्युष्णलवणं त्यजेत् ॥

(वा० सू० अ० ८)

न चैकरससेवायां प्रसज्येत कदाचन ।
अत्युष्णान्नं बलं हन्ति शीतं शुष्कं च दुर्जरम ॥

(सु०)

अतिक्लिन्नं ग्लानिकरं युक्तियुक्तं बलप्रदम् ।
(चे० कु०)

निषिद्धान्ना जनाः

नान्नमद्यान्मुमूर्षूणां मृतानां दुःखजीविनाम् ।
स्त्रीजितक्लीबपतितक्रूरदुष्कृतकारिणाम् ॥
गणारिगणिकासत्रधूर्तान्नापणिकश्च न ।
(अ० सं०)

श्रमादिव्याप्तानां भोजने हानिः

श्रमात्तु भोजनं यो हि पानं वा कुरुते नरः ।
ज्वरः संजायते तस्य छर्दिर्वा तत्क्षणाद्भवेत् ॥
नश्रान्तो भोजनं कुर्यान्न व्यायामसमाकुलः ।
विषमासने न भोक्तव्यं करोति विवधान् गदान् ॥
(आत्रेयसंहिता)

अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाच्च सन्धारणात्स्वप्नविपर्ययाच्च ।
कालेऽपि सात्म्यं लघु चापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य ॥
ईर्ष्याभयक्रोधपरिप्लुतेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥

अन्नपानयोः संरक्षणम्

सिद्धभोजनं तथा पानार्थं जलादिकं न कदापि विवृतं स्थाप्यं किन्त्वावृतपात्र एव सदा रक्षणीयम् । यतस्तत्र सूक्ष्म-कीटाणवस्तथा रोगोत्पादकपदार्थवाहिकामक्षिकादयो नाऽऽविशेयु धूल्यादयश्च नाऽऽपतेयुः । यद्यधिष्ठानाद्भस्तद्द्वयोश्चाधारे स्थापयेत्तर्हि अधिकवरं स्याद् भूमिष्ठजीवाणूनामप्रवेश्यत्वा त्

कतिपयखाद्यानां भक्षणविधिविशेषः

धान्यम्

शूकधान्यं शमीधान्यं समातीतं प्रशस्यते ।
पुराणं प्रायशो रूक्षं प्रायेणाभिनवं गुरु ॥
यद्यदागच्छति क्षिप्रं तत्तल्लघुतरं स्मृतम् ।
(च० सू० अ० २७)

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नोऽत्यक्तोष्मा चोदनो लघुः ।
विपरीतो गुरुः क्षीरमांसाद्यैर्यश्च साधितः ॥
(वा० सू० अ० १६)

निस्तुषं युक्तिभ्रष्टं तु सूप्यं लघु विपच्यते ।
(च०)

कुकूलकर्परभ्राष्ट्रकन्दुङ्गारविपाचितान् ।
एकयोनींल्लघून् विद्यादपूपानुत्तरोत्तरम् ॥
(वा०)

न सक्तूनेकानश्नीयान्न निशि न भुक्त्वा न वहून्न—
द्विर्नोदकान्तरितान्न छित्वा द्विजैर्भक्षयेत् ॥
(च० सू० अ० ८)

मांसम्

मांसं सद्योहतं शुद्धं वयस्थं च भजेन्नरः । (वा०)
मृतं कृशातिमेद्यं च वृद्धं वालं विषैर्हतम् ॥
अगोचरभृतं व्याडसूदितं मांसमुत्सृजेत् ।
अतोऽन्यथा हितं मांसं* वृंहणं वलवर्धनम् ।

---

* —नातिशीतगुरुस्निग्धं मांसमाजमदोषलम् ।
शरीरधातुसामान्यादनभिष्यन्दि वृंहणम् ॥

५

प्रीणनः सर्वधातूनां हृद्यो मांसरसः परम् ॥
व्यायामनित्याः स्त्रीनित्या मद्यनित्याश्च ये नरा ।
नित्यं मांसरसाहारा नातुराः स्युर्न दुर्बलाः ॥
शरीरबृंहणे नान्यत् खाद्यं मांसाद्विशिष्यते ।
[च० सू० अ० २७]

क्षीरम्*

पयोऽभिष्यन्दि गुर्वामं युक्त्या†शृतमतोऽन्था ।
"वर्जयित्वा स्त्रियाः स्तन्यमाममेव च तद्धितम्"
[सु०]

धार्तराष्ट्रचकोराणां दक्षाणां शिखिनामपि ।
चटकानां च यानि स्युरण्डानि च हितानि च ॥
रेतःक्षीणेषु कासेषु हृद्रोगेषु क्षतेषु च ।
मधुराण्यवपाकीनि सद्यो वलकराणि च ॥
गुरूष्णमधुरा वल्या वृंहणाः पवनापहाः ।
मत्स्याः स्निग्धाश्च वृष्याश्च बहुदोषाः प्रकीर्तिताः ॥
शैवलाहारभोजित्वात्स्वप्नस्य च विसर्जनात् ।
रोहितो दीपनीयश्च लघुपाको महाबलः ॥ (चरकः)
*स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं बहलं श्लक्ष्णपिच्छलम् ।
गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः ॥
तदेवं गुणमेवौजःसामान्यादभिवर्धयेत् ।
प्रवरं जीवनीयानां क्षीरमुक्तं रसायनम् ।
(च० सू०)
वल्याः किलाटपीयूषकूर्चिकामोरणादयः ।
शुक्रनिद्राकफकरा विष्टम्भि गुरु दोषलाः ॥ (वा०)
† यादृशं क्षीरमद्यत्वे समुपलभ्यते तादृकं विना क्वथनेन न कदापि

भवेद् गरीयोऽतिशृतं धारोष्णं‡ममृतोपमम् ॥

[वा० सू० अ० ५]

व्याध्यौषधाध्वभाष्यस्त्रीलंघनातपकर्मभिः ।
क्षीणे वृद्धे च बाले च पयः पथ्यं यथामृतम् ॥
अनिष्टगंधमम्लं च विवर्णं विरसं च यत् ।
वर्ज्यं सलवणं क्षीरं यच्च विग्रथितं भवेत् ॥

[सु०]

दूषितक्षीरजा रोगाः

क्षुब्धक्षीरादग्निमान्द्यातिसारवमनाध्मानपिटिकामुखपाकादिरोगा उत्पद्यन्ते । तथा च प्रायेण दूषितक्षीरादेव विसूचिका यक्ष्ममन्थरज्वरादिसंक्रामकरोगा जायन्ते ।

आरोग्यकरक्षीरप्राप्त्युपायाः

(१) क्षतस्तनानां रुग्णगवां क्षीरं न ग्राह्यं तथा सद्यः प्रसूताया अपि । अत्यावश्यकतायां द्वादशदिवसानन्तरं प्रसूतागोः क्षीरं गृहीतुं शक्यते ।

पेयम् । तत्रानेके जीवाणवो भवन्ति त एकदा क्वथनेन नश्यन्ति । परन्त्वधिकं न क्वथनीयंयतस्तत्रस्थाः सप्तफर्मेंटाःपाचनहितकारका नष्टा भवन्ति । ८० शतांशतो न्यूनोष्णतायां क्वथनेन जीवाणवोऽपि विनश्यन्ति फर्मैन्टा अपि न नष्टा भवन्ति । प्रायः १२० शतांशोष्णतायां जनाः क्वथयन्ति तन्न श्रेष्ठम् । जलोष्णयन्त्रेक्वथने न फर्मैन्टान नश्यन्ति जीवाणवोऽपि म्रियन्ते ।

‡ धारोष्णक्षीरे जीवनीयांशः अधिको भवति ।

(२) विशुद्धीकृतपात्रे क्षीरं दोहनीयम् ।

भूमावनावृतपात्रे न कदापि स्थाप्यं जीवाणुधूल्यादि पतन-भयात । दध्यादिकमप्येवं रक्षणीयम् ।

ताम्रयशदनागपात्रेषु यत्र च रासायनिकपरिवर्तनस्य सम्भावना स्यात् क्षीरं न स्थाप्यम् ।

(३) स्तनं प्रक्षाल्य दोहनीयम् ।

(४) दोग्धाऽरोगसमाक्रान्तो निर्मलाम्बरः दोहनकाले सम्मार्जितहस्तश्च स्यात् ।

(५) पशव आरोग्यकरशालायां रक्षणीयाः, तेभ्य आरोग्य करखाद्यपानप्रदानस्य पूर्णप्रबन्धः कार्यः ।

(६) वस्त्रपूतं युक्तिपूर्वकं परिक्वाथ्य क्षीरं पेयम् । यतः क्वथनं जन्तुनाशनस्य श्रेष्ठ उपायः ।

(७) अस्वस्थपशूनां क्षीरस्य तथाऽन्यप्रकारेण दूषितस्यक्षीरस्य विक्रयार्थं नगरसभाधिकारिभिर्नाऽऽज्ञा देया । तद्विक्रेतारश्च दण्डनीयाः स्युः ।

दधि

न नक्तं दधि भुञ्जीत न चाप्यघृतशर्करम् ।
नाऽमुद्गसूपं नाऽक्षौद्रं नोष्णं नामलकैर्विना ॥

(च०)

न नित्यं नैव चामन्दं वसन्तोष्णशरत्सु न ।

(वा०)

हेमन्ते शिशिरे चैव वर्षासु दधि* शस्यते ॥

(सु०)

*—त्रिदोषं मन्दकं जातं, वातघ्नं दधि शुक्लम् ।
सरः श्लेष्मानिलघ्नस्तु मण्डः स्रोतोविशोधनः ॥ (च०)

ज्वरासृक्पित्तवीसर्पकुष्ठपाण्ड्वामयभ्रमान् ।
प्राप्नुयात् कामलां चोग्रां विधिं हित्वा दधिप्रियः ॥
(च० सू० अ० २७)

तक्रम्

न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्नतक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः ।
यथा सुराणाममृतं हिताय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ॥
(नि०)

वातेऽम्लं सैन्धवोपेतं स्वादु पित्ते सशर्करम् ।
पिवेत्तक्रं कफे चापि व्योषक्षारसमायुतम् ॥
(सु० सू० अ० ४५)

नवनीतम्

संग्राहि दीपनं हृद्यं नवनीतं नवोद्धृतम् ।
(च०)
तद्धितं बालके वृद्धे विशेषादमृतं शिशोः ॥
(यो० र०)

घृतम्

स्नेहानामुत्तमं शीतं वयसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत् ॥
(वा०)
भोजने तच्च योक्तव्यं सद्यस्तप्तं सदाजनैः ।

ससरं निर्जलं घोलं, मथितं त्वसरोदकम् ।
तक्रं पादजलं प्रोक्तमुदश्विदर्धवारिकम् ॥
छच्छिका सारहीना स्यात् स्वच्छा प्रचुरवारिका ।
(भा० प्र०)

शाकम्

क्रिमिवातातपहतं शुष्कं जीर्णमनार्तवम् ।
शाकं निःस्नेहसिद्धं च वर्ज्यं यच्चापरिस्रुतम् ॥
(च०)

फलम्

पुराणमामं संक्लिष्टं क्रिमिव्याडहिमातपैः ।
अदेशकालजं क्लिन्नं यत्स्यात्फलमसाधु तत् ॥
(च०)

कन्दम्

बालं ह्यनार्तवं जीर्णं व्याधितं क्रिमिभक्षितम् ।
कन्दः विवर्जयेत्सर्वं यो वा सम्यङ् न रोहति ॥
(सु०)

आहारयोगिद्रव्याणि

मरिचाजाजिहिङ्ग्वादि सार्षपादिकतैलकम् ।
अन्यत्संस्कारकं द्रव्यं रुच्यं शुक्तादिकं तथा ॥
अल्पमात्रं प्रयोक्तव्यं यावत्स्वास्थ्यस्यरक्षणम् ।

इक्षुविकारः

नातिश्लेष्मकरो धौतः सृष्टमूत्रशकृद् गुडः ।
प्रभूतक्रिमिमज्जासृङ् मेदोमांसकफोऽपरः ॥
हृद्य· पुराणः पथ्यश्च नवः श्लेष्माग्निसादकृत् ।

वृष्याः क्षतक्षीणहिताः रक्तपित्तानिलापहाः ।
मत्स्यण्डिकाखण्डसिताः क्रमेण गुणवत्तमाः ॥

(वा० सू०)

मधु

गुरुरूक्षकषायत्वाच्छैत्याच्चाल्पं हितं मधु । (च०)
उष्णमुष्णार्तमुष्णे च युक्तं चोष्णै र्निहन्तितत् ॥ (वा०)

मद्यम्

मद्यं स्यादमृतं युक्त्या* पीतं‡ विषवदन्यथा ।
गुरु त्रिदोषजननं नवं जीर्णमतोऽन्यथा ॥
पेयं नोष्णोपचारेण न विरिक्तक्षुधातुरैः ।
नात्यर्थतीक्ष्णमृद्वल्पसम्भारंकलुषं नच ॥

(अ० हृ०)

अनुपानम्

अशितश्चोदकं युक्त्या भुञ्जानश्चान्तरा पिबेत् ।
(सु० सू० अ० ४६)

जीवनं जीविनां जीवो जगत्सर्वं तुतन्मयम् ।
नाऽतोऽत्यन्तनिषेधेन कदाचिद्वारि वार्यते ॥

---

* विधिना मात्रया काले हितैरन्नैर्यथाबलम् ।
प्रहृष्टो यः पिबेन्मद्यं तस्य स्यादमृतोपमम् ॥
(मा० नि०)

‡ सात्विकैरिति चरकः ।

तृष्णा गरीयसी घोरा सद्यः प्राणविनाशिनी ।
तस्माद् देयं तृषार्ताय पानीयं प्राणधारणम् ॥
(भा० प्र०)

भक्तादौ सलिलं पीतं कार्श्यमन्दाग्निदोषकृत् ।
मध्येऽग्निदीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम् ॥
(क्षे० कु०)

तृषितस्तु न चाश्नीयात्क्षुधितो न पिबेज्जलम् ।
तृषितस्तुभवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ॥
तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान् विमुञ्चति ।
तस्मात्सर्वास्ववस्थासु न क्वचिद्वारि वार्यते ॥
अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नमनम्बुपानाच्च स एव दोषः ।
तस्मान्नरो वन्हिविवर्धनाय मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि ॥
(क्षे० कु०)

अतियोगेन सलिलं तृष्यतोऽपि प्रयोजितम् ।
प्रयाति श्लेष्मपित्तत्वं ज्वरितस्य विशेषतः ॥
वर्धयत्यामतृण्निद्रातन्द्राध्मानाङ्गगौरवम् ।
कासाग्निसादहृल्लासप्रसेकश्वासपीनसान् ॥
(अ० सं०)

अध्वश्रान्ते क्षुधाक्रान्ते शोकक्रोधातुरेषु च ।
विषमासनोपविष्टे च पीतं वारि रुजाकरम् ॥
तस्मात्प्रसन्नेमनसि पानीयं मन्दमाचरेत् ॥
(आ० सं०)

अथानुपानकर्म प्रवक्ष्यामि—अनुपानं तर्पयति, प्रीणयति, ऊर्जयति, पर्याप्तिमभिनिर्वर्तयति, भुक्तमवसदयति,

अन्नसंघातं भिनत्ति, मार्दवमापादयति, जरयति,
सुखपरिणामितामाशुव्यवायितां चाहारस्योपजनयतीति
यदाहारगुणैः पानं विपरीतं तदिष्यते ।
अन्नानुपानं धातूनां दृष्टं यन्न विरोधि च ॥

(च० सू० अ० २७)

अम्लेन केचिद्विहता मनुष्यामाधुर्ययोगे प्रणयी भवन्ति ।
तथाम्लयोगे मधुरेण तृप्तास्तेषां यथेष्टं प्रवदन्ति पथ्यम् ॥
शीतोष्णतोयासवमद्ययूषफलाम्लधान्याम्लपयोरसानाम् ।
यस्यानुपानं तु हितं भवेद्यत्तस्मै प्रदेयन्त्विह मात्रया तत् ॥
व्याधिञ्च कालं च विभाव्य धीरैर्द्रव्याणि भोज्यानि च तानितानि ।

सर्वानुपानेषु वरं वदन्ति,
मेध्यं यदम्भः* शुचि भाजनस्थम् ।
लोकस्य जन्मप्रभृतिप्रशस्तं,
तोयात्मकाः सर्वसारश्च दृष्टाः ॥

सङ्क्षेप एषोऽभिहितोऽनुपानेष्वतः परं विस्तरतोऽभिधास्ये ।
उष्णोदकानुपानं तु स्नेहानामथ शस्यते ।
ऋते भल्लातकस्नेहात् स्नेहात्तौवरकात्तथा ॥
अनुपानं वदन्त्येके तैले यूषाम्लकाञ्जिके ।
शीतोदकं माक्षिकस्य पिष्टान्नस्य च सर्वशः ॥
दधिपायसमद्यार्तिविषजुष्टे तथैव च ।

केचित् पिष्टामयस्याहु रनुपानंसुखोदकम् ।
पयोमांसरसो वाऽपि शालिमुद्गादिभोजिनाम् ॥

---

* अन्नपाने सलिलमेव श्रेष्ठं सर्वरसयोनित्वात् सर्व भूतसात्म्या-जीवनादिगुणयोगाच्च । (वा०)

युद्धाध्वातपसन्तापविषमद्यरुजासु च ।
माषादेरनुपानन्तु धान्याम्लं दधि मस्तु वा ॥
मद्यं मद्योचितानां तु सर्व्वमांसेषु पूजितम् ।
अमद्यपानामुदकं फलाम्लं वा प्रशस्यते ॥
क्षीरं घर्माध्वभाष्यस्त्रीक्लान्तानाममृतोपमम् ।
सुरा कृशानां स्थूलानामनुपानं मधूदकम् ॥
निरामयाणां चित्रन्तु भक्तमध्ये प्रकीर्तितम् ।
स्निग्धोष्णं मारुते पथ्यं कफे रूक्षोष्णमिष्यते ॥
अनुपानं हितञ्चापि पित्ते मधुरशीतलम् ।
हितं शोणितपित्तिभ्यः क्षीरमिक्षुरसस्तथा ॥
अर्कशेलुशिरीषाणामासवास्तु विषार्तिषु ।
(सु० सू० अ० ४६)

सर्व्वेषामनुपानानां माहेन्द्रंतोयमुत्तमम् ।
सात्म्यं यस्य तु यत्तोयं तत् तस्मै हितमुच्यते ॥
उष्णं वाते कफे तोयं पित्ते रक्ते च शीतलम् ।
दोषवद् गुरु वा भुक्तमतिमात्रमथापि वा ॥
यथोक्तेनानुपानेन सुखमन्नं प्रजीर्य्यति ।
रोचनं बृंहणं वृष्यं दोषसङ्घातभेदनम् ॥
तर्पणं मार्दवकरं श्रमक्लमहरं सुखम ।
दीपनं दोषशमनं पिपासाच्छेदनं परम् ॥
बल्यं वर्णकरं सम्यगनुपानं सदोच्यते ।
तदादौ कर्शयेत्पीतं स्थापयेन्मध्यसेवितम् ॥
पश्चात्पीतं बृंहयति तस्माद्वीक्ष्य प्रयोजयेत् ।

अनुपानावश्यकत्वम्

स्थिरतां गतमक्लिन्नमन्नमद्रवपायिनाम ।
भवत्याबाधजननमनुपानमतः पिवेत् ॥

निषिद्धानुपाना रोगिणः

न पिबेच्छ्वासकासार्त्तो रोगे चाप्यूर्ध्व जत्रुगे ।
क्षतोरस्कः प्रसेकी च यस्य चोपहतः स्वरः ॥

अनुपानादनुवर्जनीयंकर्म

पीत्वाऽध्वभाष्याध्ययनगेयस्वप्नान्न शीलयेत् ।
प्रदूष्यामाशयं तद्धि तस्य कण्ठोरसि स्थितम् ।
स्यन्दाग्निसादच्छर्द्यादीनामयान् जनयेद्बहून् ॥
गुरुलाघवचिन्तेयं स्वभावं नातिवर्त्तते ।
तथा संस्कारमात्रां न कालांश्चाप्युत्तरोत्तरम् ॥
मन्दकर्म्मानलारोग्याः सुकुमाराः सुखोचिताः ।
जन्तवो ये तु तेषां हि चिन्तेयं परिकीर्त्तिता ॥
बलिनः खरभक्ष्या ये ये च दीप्ताग्नयो नराः ।
कर्म्मनित्याश्च ये तेषां नावश्यं परिकीर्त्यते ॥
(सु० सू०

भोजनोत्तरं कर्म

एवं भुक्त्वा समाचामेच्चूषग्रहणपूर्वकम् ।
भोजने दन्तलग्नानि निर्हृत्याचमनं चरेत ॥
दन्तान्तर्गतं चान्नं शोधनेनाहरेच्छनैः ।
कुर्यादनिर्हृतं तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम् ॥
दन्तलग्नमनिर्हार्यं लेपं मन्येत दन्तवत् ।
नतत्र बहुशः कुर्याद्यत्नं निर्हरणं प्रति ॥

१ आचम्य जलयुक्ताभ्यां पाणिभ्यां चक्षुषी स्पृशेत् ।
३ भुक्त्वा च स्मरेन्नित्यमगस्त्यादीन् सुखावहान् ॥
2. अचिरेण च तद्वारि तिमिराणि व्यपोहति (भा० प्र०)
जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेव तु ।
भुक्तमात्रे कफश्चापि तस्माद् भुक्ते हरेत्कफम् ॥
धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ।
पूगकक्कोलकर्पूरलवङ्गसुमनःफलैः ॥
ताम्बूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ।
भुक्त्वा राजवदासीत यावदन्नक्लमो गतः ॥
कर्पूरजातिकक्कोललवङ्गकटुकाह्वयैः ।
सचूर्णपूगखदिरं पत्रं ताम्बूलजं शुभम् ॥
मुखवैशद्यसौगन्ध्यकान्तिसौष्ठवकारकम् ।
हनुदन्तस्वरमलजिह्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
प्रसेकशमनं हृद्यं गलामयविनाशनम् ।
प्रभाते पूगमधिकं मध्यान्हे खदिरं तथा ॥
निशासु चूर्णमधिकं ताम्बूलं भक्षयेत्सदा ।
आद्यं विषोपमं पीतं द्वितीयं भेदि दुर्जरम् ॥
तृतीयादनुपातव्यं सुधातुल्यं रसायनम् ।
पथ्यं सुप्तोत्थिते भुक्ते स्नाते वान्ते च मानवे ॥
रक्तपित्तक्षतक्षीणतृष्णामूर्च्छापरीतिनाम् ।
रूक्षदुर्वलमर्त्यानां न हितं चास्य शोषिणाम् ॥ (सु०)
विज्ञेयं च तथा दन्तदुर्बलेक्षणरोगिणाम् ।
ताम्बूलं नातिसेवेत न विरिक्तो बुभुक्षितः ॥
देहदृक्केशदन्ताग्निश्रोत्रवर्णवलक्षयः ।
शोषः पित्तानिलास्रं स्याद्तिताम्बूलभक्षणात् ॥
(भा० प्र०)

ततः पदशतं गत्वा वामपार्श्वे* तु संविशेत् ।
शब्दरूपरसान् गन्धान् स्पर्शांश्च मनसः प्रियान् ।
भुक्तवानुपसेवेत तेनान्नं साधु तिष्ठति ॥

भोजनोत्तरं वर्जनीयं कर्म

शयनं चासनं चाति न भजेन्न द्रवाधिकम् ।
नाग्न्यातपौ न प्लवनं न यानं नापि वाहनम् ॥ (सु०)
व्यायामं च व्यवायं च धावनं यानमेव च ।
युद्धंगीतं च पाठं च मुहूर्तं भुक्तवांस्त्यजेत ॥

(भावमिश्रः)

भुक्त्वोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चङ्क्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥

(यो० र०)

शय्या

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा ॥
त्रिदोषशमना खट्वा तूली वातकफापहा ।
भूशय्या बृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातला ॥

(भा प्र०)

---

*—श्वासानष्टौ समुत्तानस्तान् द्विः पार्श्वे तुदक्षिणे ।
ततस्तद्द्विगुणान् वामे पश्चात्स्वप्याद्यथासुखम् ॥
वामदिशायामनलो नाभेरुर्ध्वेऽस्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

(भा० प्र०)

संवाहनम्

संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं परम् ।
प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् ॥
(भा० प्र०)

वायुसेवनम्

प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्यस्तम्भकृद् दाहपक्तिनुत् ।
स्वेदमूर्च्छापिपासाघ्नंमप्रवातमतोऽन्यथा ॥
सुखं वातंप्रसेवेत ग्रीष्मे शरदि मानवः ।
निर्वातमायुषे सेव्यमारोग्याय च सर्वदा ॥
(सु० चि० अ० २४)

व्यजनस्यानिलो दाहस्वेदमूर्च्छाश्रमापहः ।
तालवृन्तभवो वातस्त्रिदोषशमको मतः ॥
वंशव्यजनजस्तूष्णो रक्तपित्तप्रकोपणः ।
चामरो वस्त्रसम्भूतो मायूरो वेत्रजस्तथा ॥
एते दोषजिता वाताः स्निग्धा हृद्याः सुपूजिताः ।
(भा० प्र०)

वालव्यजनमौजस्यं मक्षिकादीनपोहति ॥
(सु० चि० अ० २४)

आतपवर्जनम्

आतपः पितत्तृष्णाग्निस्वेदमूर्च्छाश्रमास्रकृत ।
दाहवैवर्ण्यकारी च छाया चैतानपोहति ॥
[सु० चि० अ० २४]

दिवास्वापविवेकः

दिवास्वापं न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात्कफावहः ।
ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वाप्नो निषिध्यते ॥

[भा० प्र०]

ग्रीष्मे चादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते ।
रात्रीणां चातिसङ्क्षेपाद्दिवास्वप्नः प्रशस्यते ॥
ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वप्नात्प्रकुप्यतः ।
श्लेष्मपित्ते, दिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते ॥
मेदस्विनः स्नेहनित्याः श्लेष्मलाः श्लेष्मरोगिणः ।
दूषीविषार्ताश्च दिवा न शयीरन् कदाचन ॥
हलीमकः शिरःशूलं स्तैमित्यं गुरुगात्रता ।
अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्च प्रलेपो हृदयस्य च ॥
शोथारोचकहृल्लासपीनसार्धावभेदकाः ।
कोठोऽरुः पिडकाः कण्डूस्तन्द्रा कासो गलामयाः ॥
स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्च संरोधः स्रोतसां ज्वरः ।
इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम् ॥
भवेन्नृणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेवणात् ।
तस्माद्धिताहितं स्वप्नं बुद्ध्वा स्वप्यात्सुखं बुधः ॥

[चरकः]

भोजनात्प्रागदिवास्वापात्पाषाणमपि जीर्यति ।
भोजनान्ते दिवास्वापाद्वातपित्तकफोद्भवः ॥

[यो० र०]

गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्षिताः ।
अजीर्णिनः क्षताः क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबलाः ॥
तृष्णातीसारशूलार्ताः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः ।
पतिताभिहतोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः ॥

क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये ।
सर्व्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम् ॥
धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते ।
श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुषः ॥
[च० सू० अ० २१]

दिवा वा यदि वा रात्रौ निद्रा सात्म्यीकृता तु यैः ।
न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां चोपजायते ॥
[सु०]

उचितो हि दिवास्वापो नित्यं येषां शरीरिणाम् ।
वातादयः प्रकुप्यन्ति तेषामस्वपतां दिवा ॥
[भा० प्र०]

दिवामैथुन निषेधः

आयुः क्षयभयाद्विद्वान्नाह्नि सेवेत कामिनीम् ।
अवशो यदि सेवेत तदा ग्रीष्मवसन्तयोः ॥
[भा० प्र०]

मध्यन्दिनीयंकर्म

धर्म्मोत्तराभिरर्थ्याभिः कथाभिस्त्रिगुणात्मभिः ।
मध्यंदिनस्य गमयेदिष्टशिष्टसहायवान् ॥
[अ० सं०]

(रात्रिचर्य्या)

सन्ध्यायां निषिद्धकर्माणि

एतानि पञ्च कर्माणि सन्ध्यायां वर्जयेद्बुधः ।
आहारं मैथुनं निद्रां सम्पाठं गतिमध्वनि ॥

भोजनाज्जायते व्याधिर्मैथुनाद् गर्भवैकृतिः ।
निद्रया निःस्वता पाठादायुर्हानिर्गतेर्भयम् ॥

[भा० प्र०]

ज्योत्स्नादीनां गुणाः

ज्योत्स्ना शीता स्मरानन्दप्रदा तृट्पित्तदाहहृत् ।
ततो हीनगुणः कुर्यादवश्यायोऽनिलं कफम् ॥
तमो भयावहं मोहदिङ्मोहजनकं भवेत् ।
पित्तहृत्कफहृत् कामवर्धनं क्लमकृच्च तत् ॥

[भा० प्र०]

पृथक्पृथक् सर्वयामकर्तव्यम्

प्रदोषपश्चिमौ यामौ वेदाभ्यासेन तौ नयेत् ।
प्रहरद्वयं शयानो ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥

[दक्षस्मृतिः]

रात्रिभोजनम्

रात्रौ तु भोजनं कुर्यात्प्रथमप्रहरान्तरे ।
किञ्चिदूनं समश्नीयाद्दुर्जरं तत्र वर्जयेत् ॥

[भा० प्र०]

शयनासनम्

भुक्त्वा पूर्वोक्तमाचारं कृत्वा हृष्टमनाः शुचिः ।
देशे शुचावनाकीर्णे द्वित्राप्तपरिचारकः ॥
युक्तोपधानं स्वास्तीर्णं विस्तीर्णविषमं सुखम् ।
जानुतुल्यं मृदु शुभं सेवेत शयनासनम् ॥

प्राग्दक्षिणशिराः पादावकुर्वाणो गुरून् प्रति ।
पूर्वापरदिशो भागे धर्ममेवानुचिन्तयन् ॥
[अ० सं०]

निशि स्वस्थमनास्तिष्ठेन्मौनी दण्डी सहायवान् ।
एवं दिनानि मे यान्तु चिन्तयेदिति सर्वदा ॥
[क्षे० कु०]

व्यवायः

शरीरे जायते नित्यं देहिनः सुरतस्पृहा ।
अव्यवायान्मेहमेदोवृद्धिः शिथिलता तनोः ॥ [भा० प्र०]
रात्रौ व्यवायं कुर्वीत योषिता निजया सह ।
(क्षे० कु०)

विवाहवयः

अथास्मै पञ्चविंशतिवर्षाय द्वादशवर्षां पत्नीमावहेत् ,
पित्र्यधर्मार्थकामप्रजाः प्राप्स्यतीति ।
[सु० शा० अ० १०]

गर्भाधानकालः

पञ्चविंशे ततो वर्षे पुमान् नारी तु षोडशे ।
समत्वागतवीर्यौ तौ जानीयात्कुशलो भिषक् ॥
ऊनषोडश* वर्षायामप्राप्तः पञ्चविंशतिम् ‡ ।
यदा धत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ॥

---

* 'ऊनद्वादशवर्षायाम्' इति हस्तलिखितपुस्तकस्थः पाठः ।
[निर्णयसागरीयडल्हणटीकोपेतसुश्रुतटिप्पणी]

सङ्गमनविषये वाग्भटमतम्

‡ पूर्णषोड्शवर्षा स्त्री पूर्णविंशेन सङ्गता ।
शुद्धे गर्भाशये मार्गेरक्ते शुक्रेऽनिले हृदि ॥

जातो वा न चिरञ्जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः ।
तस्मादत्यन्तबालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

(सुश्रुतः)

ऋते वै षोडशाद्वर्षात्तथातिक्रान्तसप्ततेः ।
स्त्रियं कामयमानस्य जायते हि बलक्षयः ॥ (चे० कु०)

बालेति गीयते नारी यावद्वर्षाणि षोडश ।
ततस्तु तरुणी ज्ञेया द्वात्रिंशद्वत्सरावधि ॥
तदूर्ध्वमधिरूढा स्यात्पञ्चाशद्वत्सरावधि ।
वृद्धा तत्परतो ज्ञेया सुरतोत्सववर्जिता ॥

(भा० प्र०)

* वयो रूपगुणोपेतां तुल्यशीलां कुलोद्भवाम् ।
अभिकामोऽभिकामां तु हृष्टो हृष्टामलङ्कृताम् ॥
सेवेत प्रमदां भुक्त्वा वाजीकरणबृंहितः ।

(सु० चि० अ० २४)

निदाघशरदोर्बाला हिता विषयिणी मता ।
तरुणी शीतसमये प्रौढा वर्षावसन्तयोः ॥

(भा० प्र०)

बाला नवीनसुरते मुदिता तमिस्रे,
सञ्जायतेऽथ तरुणी महति प्रकाशे ।

वीर्यवन्तं सुतं सूते ततो न्यूनाब्दयोः पुनः ।
रोग्यल्पायुरधन्यो वा गर्भो भवति नैव वा ॥

[वा० शा० अ० १]

* कुलं च शीलंच सनाथता च विद्या च वित्तं च वपुर्वयश्च ।
एतान् गुणान् सप्त विचिन्त्य देया कन्या बुधैः शेषमचिन्तनीयम् ॥

(व्या० स्मृ०)

प्रौढ़ा प्रकाशतमसोः समुपैति सौख्यं,
वृद्धा तु न क्वचित जीवितहारिणी सा ॥
(वात्सायनः)

नित्यं बाला सेव्यमाना नित्यं वर्धयते बलम् ।
तरुणी ह्रासयेच्छक्ति प्रौढोद्भावयते जराम् ॥
सद्योमांसं नवं चान्नं बाला स्त्री क्षीरभोजनम् ।
घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट् ॥
पूतिमांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि ।
प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥
वृद्धोऽपि तरुणीं गत्वा तरुणत्वमवाप्नुयात् ।
वयोऽधिकां स्त्रियं गत्वा तरुणः स्थविरायते ॥
(भा० प्र०)

ऋतुकाले तु सुरतमवश्यं कारयेद्बुधः ।
स्त्रीनिःश्वासहतो ना हि दुर्भगत्वमवाप्नुयात् ॥
(भा० प्र०)

त्रिभिस्त्रिभिरहोभिर्हि समेयात्प्रमदां नरः ।
सर्वेष्वृतुषु घर्मे तु पक्षात्पक्षाद् व्रजेद् बुधः ॥
(सु० चि० अ० २४)

सेवेत कामतः कामं बलाद्वाजीकृतो हिमे ।
प्रकामं तु निषेवेत मैथुनं शिशिरागमे ॥
त्र्यहाद्वसन्तशरदोः पक्षाद्वर्षानिदाघयोः ।
(चरकः)

शीते रात्रौ दिवा ग्रीष्मे वसन्ते तु दिवा निशि ।
वर्षासु वारिदध्वाने शरत्सु सरसि स्मरः ॥
(भा० प्र०)

कुचेलां च कुशीलां च विधवां च परस्त्रियम्।
नारीं नीचकुलोद्भूतां त्यजेत्सम्यग्विचक्षणः॥

(क्षे॰ कु॰)

रजस्वलामकामाञ्च मलिनामप्रियां तथा।
वर्णवृद्धां वयोवृद्धां तथा व्याधिप्रपीडिताम्॥
हीनाङ्गीं गर्भिणीं द्वेष्यां योनिदोषसमन्विताम्।
सगोत्रां गुरुपत्नीञ्च तथा प्रव्रजितामपि॥
सन्ध्यापर्वस्वगम्याञ्च नोपेयात्प्रमदां नरः।
गोसर्गे चार्धरात्रे च तथा मध्यन्दिनेषु च।
लज्जासमावहे देशे विवृतेऽशुद्ध एव च॥
क्षुधितो व्याधितश्चैव क्षुब्धचित्तश्च मानवः।
वातविण्मूत्रवेगी च पिपासु रतिदुर्बलः॥

(सु॰ चि॰ अ॰ २४)

नामेध्यां नाशस्तां नानिष्टरूपाचारोपचारां नादक्षां नादक्षिणां नाकामां नान्यकामां नान्यस्त्रियं नान्ययोनिं नायोनौ न चैत्य चत्वरचतुष्पथोपवनश्मशानाघातनसलिलौषधिद्विजगुरुसुरालयेषु न सन्ध्ययोः नातिथिषु * नाशुचिर्नाजग्धभेषजो नाप्रणीत सङ्कल्पो नानुपस्थितप्रहर्षोनाभुक्तवान् नात्यशितो न विषमस्थो न मूत्रोच्चारपीडितो न श्रमव्यायामोपवासक्लमाभिहतो नाऽरहसि व्यवायं गच्छेत्। (चरकः)

नाजग्धभेषजोऽत्रवाक्ये भेषजशब्देन वाजीकरणौषधं ग्राह्यम्। उक्तञ्चतथा भगवता चरकेणः—

---

*—अमावास्यामष्टमीञ्च पौर्णमासीं चतुर्दशीम्।
ब्रह्मचारी भवेन्नित्यमप्यृतौ स्नातको द्विजः॥

(मनु॰ अ॰ ४)

वाजीकरणमन्विच्छेत्पुरुषोनित्यमात्मवान् ।
तदायत्तौ हि धर्मार्थौ प्रीतिश्च यश एव च ॥
अपत्यसन्तानकरं यत्सद्यःसंप्रहर्षणम् ।
वाजीवातिबलो येन यात्यप्रतिहतः स्त्रियः ॥
भवत्यतिप्रियः स्त्रीणां येन येनोपचीयते ।
जीर्यतोऽप्यक्षयं शुक्रं फलवद्येन दृश्यते ॥
प्रभूतशाखः शाखीव येन चैत्यो यथा महान् ।
भवत्यर्च्यो बहुमतः प्रजानां सुबहुप्रजः ॥
सन्तानमूलं येनेह प्रेत्य चानन्त्यमश्नुते ।
यशः श्रियं बलं पुष्टिं वाजीकरणमेव तत् ॥
पुत्रस्यायतनं ह्येतद् गुणाश्चैते सुताश्रयाः ।
बाजीकरणमग्र्यं च क्षेत्रं स्त्री या प्रहर्षिणी ॥
इष्टा ह्येकैकशोऽप्यर्थाः परं प्रीतकराः स्मृताः ।
किं पुनः स्त्रीशरीरे ये सङ्घातेन व्यवस्थिताः ॥
सङ्घातो हीन्द्रियार्थानां स्त्रीषु नान्यत्र विद्यते ।
स्त्र्याश्रयो हीन्द्रियार्थो यः स प्रीतिजननोऽधिकम् ॥
स्त्रीषु प्रीतिर्विशेषेण स्त्रीष्वपत्यं प्रतिष्ठितम् ।
धर्मार्थौ स्त्रीषु लक्ष्मीश्च स्त्रीषु लोकाः प्रतिष्ठिताः ॥
सुरूपा यौवनस्था या लक्षणैर्या विभूषिता ।
या वश्या शिक्षिता या च सा स्त्री वृष्यतमा मता ॥
नानाभुक्त्या तु लोकस्य दैवयोगाच्च योषिताम् ।
तं तं प्राप्य विवर्धन्ते नरं रूपादयो गुणाः ॥
वयोरूपवचोहावैर्या यस्य परमाङ्गना ।
प्रविशत्याशु हृदयं दैवाद्वा कर्मणोऽपि वा ॥
हृदयोत्सवरुपा या या समानमनोरमा ।
समानसत्त्वा या वश्या या यस्य प्रीयते प्रिये ॥

या पाशभूता सर्वेषामिन्द्रियाणां परैर्गुणैः ।
यया वियुक्तो निस्त्रीकमरतिर्मन्यते जगत् ।
यस्या ऋते शरीरं ना धत्ते शून्यमिवेन्द्रियैः ।
शोकोद्वेगारतिभयैर्यां दृष्ट्वा नाभिभूयते ॥
याति यां प्राप्य विस्रम्भं दृष्ट्वा हृष्यत्यतीव याम् ।
अपूर्वामिव यां याति नित्यं हर्षातिवेगतः ॥
गत्वा गत्वाऽपि बहुशो यां तृप्तिं नैव गच्छति ।
सा स्त्री वृष्यतमा तस्य नानाभावा हि मानवाः ॥
अतुल्यगोत्रां वृष्यां च प्रहृष्टां निरूपद्रवाम् ।
शुद्धस्नातां व्रजेन्नारीमपत्यार्थी निरामयः ॥
अच्छायश्चैकशाखश्च निफलश्च यथा द्रुमः ।
अनिष्टगन्धश्चैकश्च निरपत्यस्तथा नरः ॥
चित्रदीपः सरः शुष्कमधातुर्धातुसन्निभः ।
निष्प्रजस्तृणपूलीति ज्ञातव्यः पुरुषाकृतिः ॥
अप्रतिष्ठश्च नग्नश्च शून्यश्चैकेन्द्रियश्च ना ।
मन्तव्यो निष्क्रियश्चैव यस्यापत्यं न विद्यते ॥
बहुमूर्तिर्बहुमुखो बहुव्यूहो बहुक्रियः ।
बहुचक्षुर्बहुज्ञानो बह्वात्मा च बहुप्रजः ॥
मङ्गल्योऽयं प्रशस्तोऽयं धन्योऽयं वीर्यवानयम् ।
बहुशाखोऽयमिति च स्तूयते ना बहुप्रजः ॥
प्रीतिर्बलसुखं वृत्तिर्विस्तारो विपुलं कुलम् ।
यशो लोकाः सुखोदर्कास्तुष्टिश्चापत्यसंश्रिता ॥
तस्मादपत्यमन्विच्छन् गुणांश्चापत्यसंश्रितान् ।
वाजीकरणनित्यः स्यादिच्छन् कामसुखानि च ॥
रजस्वलां प्राप्नवतो नरस्यानियतात्मनः ॥
दृष्ट्यायुस्तेजसा हानिरधर्म्मश्च ततो भवेत् ।

लिङ्गिनीं गुरुपत्नीञ्च सगोत्रामथ पर्वसु ।
वृद्धाञ्च सन्ध्ययोश्चापि गच्छतो जीवितक्षयः ॥
गर्भिण्यां गर्भपीड़ा स्याद् व्याधितायां बलक्षयः ॥
हीनाङ्गीं मलिनां द्वेष्यां कामं बन्ध्यामसंवृते ।
देशेऽशुद्धे च शुक्रस्य मनसश्च क्षयो भवेत् ॥
क्षुधितः क्षुब्धचित्तश्च मध्यान्हे तृषितोऽबलः ।
स्थितस्य हानिं शुक्रस्य वायोः कोपञ्च विन्दति ॥
व्याधितस्य रुजा प्लीहा मृत्यर्मूर्च्छा च जायते।
प्रत्यूषस्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः ॥
तिर्य्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च ।
उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः ॥
उच्चारिते मूत्रिते च रेतसश्च विधारणे ।
उत्ताने च भवेच्छीघ्रं शुक्राश्मर्य्यास्तु सम्भवः ॥
रेतसश्चातिमात्रन्तु मूर्द्धावरणमेव च ।
स्थितावुत्तानशयने विशेषेणैव गर्हितम् ॥
क्रीड़ायामपि मेधावी हितार्थी परिवर्जयेत् ।
सर्वं परिहरेत्तस्मादेतल्लोकद्वये हितम् ।
शुक्रं चोपस्थितं मोहान्न सन्धार्य्यं कथञ्चन ॥
(सु० चि० अ० २४)

न च न्युब्जां पार्श्वगतां वा संसेवेत, न्युब्जाया वातो बलवान् स योनिं पीडयति पार्श्वगताया दक्षिणे पार्श्वे श्लेष्मा संच्युतोऽपिदधाति गर्भाशयं, वामे पित्तं पार्श्वे; तस्याः पीडितं विदहति रक्तशुक्रं; तस्मादुत्ताना सती बीजं गृह्णीयात, तस्या हि यथास्थानमवतिष्ठन्ते दोषाः । पर्याप्ते चैनां शीतोदकेन परिषिञ्चेत् । तत्रात्यशिता क्षुधिता पिपासिता भीता विमनाः शोकार्ता क्रुद्धाऽन्यं च पुमांसमिच्छन्ती मैथुने चातिकामा वा

नारी गर्भं न धत्ते विगुणां वा प्रजां जनयति। अतिबालामतिवृद्धां दीर्घरोगिणीमन्येन वा विकारेणोपसृष्टां वर्जयेत्; पुरुषेऽप्येत एव दोषाः अतः सर्वदोषवर्जितौ संसृज्येयातां संजातहर्षौ मैथुने चानुकूलाविष्टगन्धं स्वास्तीर्णं सुखं शयनमुपकल्प्य मनोज्ञं हितमशनमशित्वा; नात्यशितौ दक्षिणपादेन पुमान् वामपादेन स्त्री चारोहेत्; तत्र मन्त्रं प्रयुञ्जीत—अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठाऽसि धाता त्वा दधातु विधाता त्वा दधातु ब्रह्मवर्चसा भवेदिति।

"ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाऽश्विनौ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्रं वीरं दधातु मे॥"
इत्युक्त्वा संवसेताम्॥

(च० शा० अ० ८)

अन्यथागमने दोषाः

भ्रमक्लमोरुदौर्बल्यबलधात्विन्द्रियक्षयः।
अपर्वमरणं च स्यादन्यथागच्छतः स्त्रियम्॥

(वा०)

निषिद्धव्यवायाः

अत्याशितोऽधृतिः क्षुद्वान् दुःस्थिताङ्गः पिपासितः।
बालोवृद्धोऽन्यवेगार्तः त्यजेद्रोगी च मैथुनम्॥

(अ० हृ०)

अतिव्यवाये हानिः

अतिस्त्रीसम्प्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्॥
शूलकासज्वरश्वासकार्श्यपाण्ड्वामयक्षयाः॥

अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ।
अतिप्रसंगाद्भवति शोषः शुक्रक्षयावहः ॥
(सु० चि० अ० २४)

स्त्रीषुसंयमेलाभाः

स्मृतिमेधायुरारोग्यपुष्टीन्द्रिययशोबलैः ।
अधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥
(वा०)

सुरतान्ते सेवनीयम्

स्नानानुलेपनहिमानिलखण्डखाद्य-
शीताम्बुदुग्धरसयूषसुराप्रसन्नाः ।
सेवेत चानुशयनं विरतौ रतस्य-
तस्यैवमाशु वपुषः पुनरेतिधाम ॥
(वाग्भटः)

रजस्वलाचर्या

मासि मासि रजःस्त्रीणां रसजं स्रवति त्र्यहम् ।
वत्सराद् द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम ॥ (वा०)

आर्तवस्रावदिवसादृतुः षोडशरात्रयः ।
गर्भग्रहणयोग्यस्तु स एव समयः स्मृतः ॥ (भा० प्र०)

पीनप्रसन्नवदनां प्रक्लिन्नात्ममुखद्विजाम् ।
नेरकामां प्रियकथां स्रस्तकुक्ष्यक्षिमूर्धजाम् ॥
स्फुरद्भुजकुचश्रोणिनाभ्यूरुजघनस्फिचम् ।
हर्षौत्सुक्यपराञ्चापि विद्यादृतुमतीमिति ॥
(सु० शा० अ० ३)

ऋतौ प्रथमदिवसात्प्रभृति ब्रह्मचारिणी दिवास्वाप्राञ्जनाश्रुपातस्नानानुलेपनाभ्यङ्गनखच्छेदनप्रधावनहसनकथनातिशब्दश्रवणावलेखनानिलायासान् परिहरेत्। किङ्कारणं ? दिवा स्वपन्त्याः स्वापशीलोऽञ्जनादन्धो रोदनाद्विकृतदृष्टिः स्नानानुलेपनाद्दुःखशीलस्तैलाभ्यङ्गात् कुष्ठी नखापकर्त्तनात् कुनखी प्रधावनाच्चञ्चलो हसनाच्छ्यावदन्तौष्ठतालुजिह्वः प्रलापी चातिकथनादतिशब्दश्रवणाद्बधिरोऽवलेखनात्खलतिर्मारुतायाससेवनादुन्मत्तो गर्भो भवतीत्येवमेतान् परिहरेत् । दर्भसंस्तरशायिनीं करतलशरावपर्णान्यतमे हविष्यभोजिनीं त्र्यहञ्च भर्त्तुः संरक्षेत् । ततः शुद्धस्नातां चतुर्थेऽहन्यहतवाससमलङ्कृतां कृतमंगलस्वस्तिवाचनां भर्त्तारं दर्शयेत् । तत् कस्य हेतोः ?

पूर्व्वं पश्येदृतुस्नाता यादृशं नरमङ्गना ।
तादृशं जनयेत् पुत्रं भर्त्तारं दर्शयेदतः ॥

ततो विधानं पुत्रीयमुपाध्यायः समाचरेत् ।
कर्म्मान्ते च क्रमं ह्येनमारभेत विचक्षणः ॥

गर्भाधानविधिः

ततोऽपराह्णे पुमान् मासं ब्रह्मचारी सर्पिः स्निग्धः सर्पिःक्षीराभ्यां शाल्योदनं भुक्त्वा मासं ब्रह्मचारिणीं तैलस्निग्धां तैलमाषोत्तराहारां नारीमुपेयाद्रात्रौ सामादिभिरभिविश्वास्य विकल्प्यैवञ्चतुर्थ्यां षष्ठ्यामष्टम्यां दशम्यां द्वादश्यां चोपेयादिति पुत्रकामः ।

एषूत्तरोत्तरं विद्यादायुरारोग्यमेव च ।
प्रजासौभाग्यमैश्वर्य्यं बलञ्च दिवसेषु वै ॥

अतः परं पञ्चम्यां सप्तम्यां नवम्यामेकादश्याञ्च स्त्रीकामः ।
त्रयोदशीप्रभृतयो निन्द्याः ।

युग्मेषु तु पुमान् प्रोक्तो दिवसेष्वन्यथाबला ।
पुष्पकालेशुचिस्तस्मादपत्यार्थी स्त्रियंव्रजेत् ॥ (सु०)

तत्र प्रथमे दिवसे ऋतुमत्यां मैथुनगमनमनायुष्यं पुंसां भवति । यश्च तत्राधीयते गर्भः स प्रसवमानो विमुच्यते । द्वितीयेऽप्येवं सूतिकागृहे वा । तृतीयेऽप्येवमसम्पूर्णाङ्गोऽल्पायुर्वा भवति । चतुर्थे तु सम्पूर्णाङ्गो दीर्घायुश्च भवति । न च प्रवर्तमाने रिक्ते बीजं प्रविष्टं गुणकरं भवति । यथा नद्यां प्रतिस्रोतःप्लाविद्रव्यं प्रक्षिप्तं प्रतिनिवर्तते नोर्ध्वं गच्छति तद्वदेव द्रष्टव्यम् । तस्मान्नियमवती त्रिरात्रं परिहरेत् । अतः परं मासादुपेयात् ।

नियतं दिवसेऽतीते संकुचत्यम्बुजं यथा ।
ऋतौ व्यतीते नार्यास्तु योनिःसंव्रियते यथा ॥
(सु० शा० अ० २)

स्वप्नः

निद्राहेतुः

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः ।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥
(चरकः)

देहं विश्रमते यस्मात्तस्मान्निद्रा प्रकीर्तिता ।

निद्रान्तु वैष्णवीं पाप्मानमुपदिशन्ति सा स्वभावत एव सर्व्वप्राणिनोऽभिस्पृशति ॥

तत्र यदा संज्ञावहानि स्रोतांसि तमोभूयिष्ठः श्लेष्मा प्रतिपद्यते तदा तामसी नाम निद्रा सम्भवत्यनवबोधिनी सा प्रलयकाले । तमोभूयिष्ठानामहःसु निशासु च भवति । रजोभूयिष्ठानामनिमित्तम् । सत्वभूयिष्ठानामर्धरात्रे । क्षीणश्लेष्मणामनिलबहुलानां मनःशरीराभितापवताश्च नैव सा वैकारिकी भवति ॥

भवन्ति चात्र ।
हृदयञ्चेतनास्थानमुक्तं सुश्रुत ! देहिनां ।
तमोऽभिभूते तस्मिंस्तु निद्रा विशति देहिनाम् ॥
निद्राहेतुस्तमः सत्वं बोधने हेतुरुच्यते ।
स्वभाव एव वा हेतुर्गरीयान् परिकीर्त्यते ॥

(सु० शा०)

निद्राप्रकाराः

तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवा च मनः शरीरश्रमसंभवा च ।
आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रिस्वभावप्रभवा च निद्रा ॥
रात्रिस्वभावप्रभवा मता या तां भूतधात्रीं प्रवदन्ति निद्राम् ।
तमोभवामाहुरघस्य मूलं, शेषं पुनर्व्याधिषु निर्दिशन्ति ॥

निद्राशक्तिः

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम् ।
वृषता क्लीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥

(चरक सू० अ० २१)

युक्तनिद्रागुणाः

सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा ।
पुरुषं योगिनं सिद्ध्या सत्या बुद्धिरिवागता ॥

(चरक सू० अ० २१)

पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् ।
करोति धातुसाम्यञ्च निद्रा काले निषेविता ॥

(सु० चि० अ० २४)

देहवृत्तौ यथाऽऽहारः तथा स्वप्नः सुखो मतः ।

(चरक सू० अ० २१)

यथाकालमतो निद्रां रात्रौ* सेवेत सात्म्यतः ॥
(वा० सू० अ० ७)

भोजनानन्तरं निद्रा वातं हरति पित्तहृत् ।
कफं करोति वपुषः पुष्टिसौख्यं तनोति हि ॥
(भा० प्र०)

अयुक्तनिद्रादोषाः

अकालेऽतिप्रसंगाच्च नच निद्रा निषेविता ।
सुखायुषी परा कुर्यात्कालरात्रिरिवापरा ॥
(च० सू० अ० २१)

अकालशयनान्मोहज्वरस्तैमित्यपीनसाः ।
शिरोरुक्शोफहृल्लासस्रोतोरोधाग्निमन्दताः ।
(वा० सू०)

भुक्तमात्रस्य च स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः ।
(मा० नि०)

मितस्वप्ने लाभः

तस्मान्नजागृयाद्रात्रौ दिवास्वप्नञ्च वर्जयेत् ।
ज्ञात्वा दोषकरावेतौ बुधः स्वप्नं मितं चरेत् ॥
अरोगः सुमना ह्येवं बलवर्णान्वितो वृषः ।
नातिस्थूलकृशः श्रीमान् नरो जीवेत् समाः शतम् ॥
(सु० शा० अ० ४)

---

*—अहोरात्रे विभजते सूर्योमानुषदैविके ।
रात्रिः स्वप्नाय भूतानां चेष्टायै कर्मणामहः ॥
(मनुः)

निद्राविशेषाः

रात्रौ जागरणं रूक्षं स्निग्धं प्रस्वपनं दिवा।
अरूक्षमनभिष्यन्दित्वासीनप्रचलायितम् ॥

(च० सू० अ० २१)

शयनं पित्तनाशाय वातनाशाय मर्दनम् ।

(भा० प्र०)

कफमेदोविषार्तानां रात्रौ जागरणं हितम् ।

(सु० शा० अ० ४)

असात्म्याज्जागरादर्धं प्रातः सुप्यादभुक्तवान् ।

(वा० सू० अ० ७)

निद्रानाशे हेतवः

निद्रानाशोऽनिलात्पित्तान्मनस्तापात्क्षयादपि ।
सम्भवत्यभिघाताच्च प्रत्यनीकैः प्रशाम्यति ॥

(सु० शा० अ० ४)

निद्रानाशाद्रोगोत्पत्तिः

निद्रानाशादङ्गमर्दशिरोगौरवजृम्भिकाः ।
जाड्यं ग्लानिभ्रमापक्तितन्द्रारोगाश्च वातजाः ॥

(वा० सू० अ० ७)

निद्रानयनोपायाः

कान्ताबाहुलताश्लेषो निर्वृत्तिः कृतकृत्यता ।

(वा० सू०)

अभ्यंगोत्सादनं स्नानं ग्राम्यानूपौदका रसाः ।
शाल्यन्नं सदधि क्षीरं स्नेहो मद्यं मनः सुखम् ॥

मनसोऽनुगुणा गन्धाः शब्दाः संवाहनानि च ।
चक्षुषस्तर्पणं लेपः शिरसो वदनस्य च ॥
स्वास्तीर्णं शयनं वेश्म सुखं कालस्तथोचितः ।
आनयन्त्यचिरान्निद्रां प्रनष्टा या निमित्ततः ॥

(च० सू० अ० २१)

एतान्येव च भूयिष्ठं निद्रालुः परिवर्जयेत् ।

(अ० सं० सू०)

अहितनिद्रावारणोपायाः

(निद्रानाशहेतवो वा)

कायस्य शिरसश्चैव विरेकश्छर्दनं भयम् ।
चिन्ता क्रोधस्तथा धूमो व्यायामो रक्तमोक्षणम् ॥
उपवासोऽसुखा शय्या सत्त्वौदार्यं तमोजयः ।
निद्राप्रसंगमहितं वारयन्ति समुत्थितम् ॥
एत एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः ।
कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेव च ॥

(च० सू० अ० २१)

नियतसमयेनिद्रागमनोपायः

ब्रह्मचर्यरते ग्राम्यसुखनिस्पृहचेतसः ।
निद्रासन्तोषतृप्तस्यस्वंकालं नातिवर्तते ॥

(वा० सू० अ० ७)

निशान्ते जलपाने गुणाः

कासश्वासातिसारज्वरपिडककटीकुष्ठकोठप्रकारान् ,
मूत्राघातोदरार्शःश्वयथुगलशिरःकर्णशूलाक्षिरोगान् ।

ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः,
तांस्तानभ्यासयोगादपनयति पयः* पीतमन्ते निशायाः ॥
(भा० प्र०)

ब्रह्मचर्यम्

आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः ।
शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः ॥
(वा० सू० अ० ७)

आहारो वर्णितः पूर्वं शयनञ्चापि वर्णितम् ।
स्वास्थ्यप्रदं सदा सेव्यं ब्रह्मचर्यन्तु वर्ण्यते ॥
स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ।
विपरीतं ब्रह्मचर्यम् — (या० ब०)
आयुरारोग्यसौख्यदम् ॥

वीर्यरक्षोपायाः

"प्रोक्तं मैथुनमष्टाङ्गं त्यजेद्ब्रह्मपरोऽथवा ।"
ऋतुकालाभिगामी स्यात्स्वदारान्निरतः सदा ।
पर्ववर्जं व्रजेच्चैनां तद्व्रतो रतिकाम्यया ॥
(मनुः)

तीक्ष्णाम्लाद्यतिसेवाञ्च जह्यान्नित्यमतन्द्रितः ।
एवं रक्षितवीर्यः स्यात्स्वस्थवृत्तपरायणः ॥

---

*—अम्भसः प्रसृतीरष्टौरवावनुदिते पिबेत् ।
वातपित्तकफान् जित्वा जीवेद्वर्षशतं सुखी ॥

७

ब्रह्मचर्यफलम्

धर्म्यं यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम् ।
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम् ॥

(वा० सू०)

आहारस्य परं धाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षये ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा नियच्छति ॥
नैव देवा न गन्धर्वो न पिशाचा न राक्षसा ।
न चान्ये स्वयमक्लिष्टमुपक्लिश्यन्ति मानवम् ॥

(च०)

ऋतुचर्या

अथात ऋतुचर्याध्यायं व्याख्यास्यामः । कालो हि नाम भगवान् स्वयम्भूरनादिमध्यनिधनोऽत्र रसव्यापत्संपत्ती जीवितमरणे च मनुष्याणामायत्ते स सूक्ष्मामपि कलां न लीयत इति कालः संकलयति कालयति वा भूतानीति कालः । तस्य संवत्सरात्मनोभगवानादित्यो गतिविशेषेणाक्षिनिमेषकाष्ठाकलामुहुर्त्ताहोरात्रपक्षमासर्त्त्वयनसंवत्सरयुगप्रविभागं करोति । तत्र लघ्वक्षरोच्चारणमात्रोऽक्षिनिमेषः । पञ्चदशाक्षिनिमेषाः काष्ठा । त्रिंशत्काष्ठाः कलाः । विंशतिकलोमुहुर्तः कलादशभागश्च । त्रिंशन्मुहुर्त्तमहोरात्रम् । पञ्चदशाहोरात्राणि पक्षः । स च द्विविधः शुक्ल कृष्णश्च तौ मासः ॥

तत्र माघादयोद्वादशमासा द्विमासिकमृतुंकृत्वा षड्तवो भवन्ति । ते शिशिरवसन्तग्रीष्मवर्षाशरद्धेमन्ताः । तेषां[1] तपस्तपस्यौ शिशिरः,[2] मधुमाधवौवसन्तः,[3] शुचिशुक्रौ ग्रीष्मः,[4] नभोनभस्यौ वर्षा,[5] इषोर्जौशरत, [6] सहःसहस्यौ हेमन्त इति । त एते

शीतोष्णवर्षलक्षणाश्चन्द्रादित्ययोः कालविभागकरत्वादयने द्वे भवतो दक्षिणमुत्तरञ्च। अथ खल्वयने द्वे युगपत्संवत्सरो भवति। ते तु पञ्च युगमिति संज्ञांलभन्ते। स एष निमेषादियुगपर्यन्तः कालश्च-क्रवत्परिवर्तमानः कालचक्रमुच्यत इत्येके।

(सु० सू० अ० ६)

तस्याशिताद्यादाहाराद्बलं वर्णश्च वर्धते।
यस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम्॥

इह खलु संवत्सरं षडंगमृतुविभागेन विद्यात्। तत्रादित्य-स्योदगयनमादानं च त्रीनृतून् शिशिरादीन् ग्रीष्मान्तान् व्यवस्येत् वर्षादीन् पुनर्हेमन्तान्तान् दक्षिणायनं विसर्गं च।

विसर्गे च पुनर्वायवो नातिरूक्षाः प्रवान्तीतरे पुनरादाने, सोमश्चाव्याहतबलः शिशिराभिर्भाभिरापूरयञ्जगदाप्यायति शश्व-दतो विसर्गः सौम्यः आदानं पुनराग्नेयं, तावेतावर्कवायू सोमश्च कालस्वभावमार्गपरिगृहीताः कालर्तुरसदोषदेहबलनिर्वृत्तिप्रत्ययभूताः समुपदिश्यन्ते।

तत्र रविर्भाभिराददानो जगतः स्नेहं वायवस्तीव्ररूक्षाश्चोप-शोषयन्तः शिशिरवसन्तग्रीष्मेष्वृतुषु यथाक्रमं रौक्ष्यमुत्पादयन्तो रूक्षान् रसान् तिक्तकषायकटुकांश्चाभिवर्धयन्तो नृणां दौर्बल्यमा-वहन्ति।

वर्षाशरद्धेमन्तेष्वृतुषु तु दक्षिणाभिमुखेऽर्के कालमार्गमेघवा-तवर्षाभिहतप्रतापे, शशिनि चाव्याहतबले, माहेन्द्रसलिलप्रशान्त-संतापे जगत्यरूक्षा रसाः प्रवर्धन्तेऽम्ललवणमधुराः; यथाक्रमं तत्र बलमुपचीयते नृणामिति॥

भवन्ति चात्र
मध्ये मध्यबलं, त्वंते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत्।
आदावन्ते च दौर्बल्यंविसर्गादानयोर्नृणाम्॥

(च० सू० अ० ६)

इह तु वर्षाशरद्धेमन्तवसन्तग्रीष्मप्रावृषःषड्तवो* भवन्ति दोषोपचयप्रकोपोपशमनिमित्तम्। ते तु भाद्रपदाद्येन द्विमासिकेन व्याख्याताः। तद्यथा। भाद्रपदाश्वयुजौ वर्षा। कार्त्तिकमार्गशीर्षौशरत्। पौषमाघौ हेमन्तः। फाल्गुनचैत्रौ वसन्तः। वैशाखज्येष्ठौ ग्रीष्मः। आषाढ़श्रावणौ प्रावृडिति। तत्र वर्षास्वोषधयस्तरुण्योऽल्पवीर्य्या आपश्चाप्रसन्नाः क्षितिमलप्रायास्ता उपयुज्यमाना नभसि मेघावृते जलप्रक्लिन्नायां भूमौ क्लिन्न-

---

टिप्पणी—

*—चयकोपशमा यस्मिन् दोषाणां सम्भवन्ति हि।
ऋतुषट्कं तदाख्यातं रवे राशिषु सङ्क्रमात्॥
ग्रीष्मो मेषवृषौ प्रोक्तौ प्रावृड् मिथुनकर्कयोः।
सिंहकन्ये स्मृता वर्षा तुलावृश्चिकयोः शरत्॥
धनुर्ग्राहौ च हेमन्तौ वसन्तः कुम्भमीनयो।

(शा० सं०)

संशोधनमधिकृत्यैते वर्षादय ऋतवः सञ्चयादिज्ञानार्थं पृथगुक्ता भगवता सुश्रुतेन। तथैव चरकेणाऽपि रोग भिषग्जितीये विमाने—

'हेमन्तो ग्रीष्मो वर्षा चेति शीतोष्णवर्षलक्षणास्त्रय ऋतवो भवन्ति। तेषामन्तरेष्वितरे साधारण लक्षणास्त्रय ऋतव प्रावड्शरद्वसन्ता इति। प्रावृडिति प्रथमः प्रविष्टः कालः तस्यानुबन्धो हि वर्षा, एवमेते संशोधनमधिकृत्य षड् विभज्यन्ते ऋतव इति।

(च० वि० स्था० अ० ८)

शिशिरादयस्तु रसं वलञ्चाधिकृत्योक्ताः।

अन्ये त्वन्यथा व्याख्यानयन्ति—गङ्गाया दक्षिणे कूले

देहानां प्राणिनां शीतवातविष्टब्धाग्नीनां विदह्यन्ते विदाहात् पित्त-सञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयः शरदि प्रविरलमेघे वियत्युपशुष्यति पङ्केऽर्ककिरणप्रविलापितः पैत्तिकान् व्याधीन् जनयति। ता एवौषधयः कालपरिणामात् परिणतवीर्य्या बलवत्यो हेमन्ते भवन्त्यापश्च प्रसन्नाः स्निग्धा अत्यर्थं गुर्व्यस्ता उपयुज्यमाना मन्दकिरणत्वाद्भानोः सतुषारपवनोपस्तम्भितदेहानां देहिनामविदग्धाः स्नेहाच्छैत्याद्गौरवादुपलेपाच्च श्लेष्मणः सञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयो वसन्तेऽर्करश्मिप्रविलापित ईषत्स्तब्धदेहानां देहिनां श्लैष्मिकान् व्याधीन् जनयति। ता एवौषधयो निदाघे निःसारा रूक्षा अतिमात्रं लघ्व्यो भवन्त्यापश्च ता उपयुज्यमानाः सूर्य्य प्रतापोपशोषितदेहानां देहिनां रौक्ष्याल्लघुत्वाद्वैशद्याच्च वायोः सञ्चयमापादयन्ति स सञ्चयः प्रावृषि चात्यर्थं जलोपक्लिन्नायां भूमौ क्लिन्नदेहानां प्राणिनां शीतवातवर्षेरितो वातिकान् व्याधीन् जनयति। एवमेष दोषाणां सञ्चयप्रकोपहेतुरुक्तः।

तत्र वर्षाहेमन्तग्रीष्मेषु सञ्चितानां दोषाणां शरद्वसन्तप्रावृट्

टिप्पणी

वर्षा बहु भवति तेन तत्र प्रावृडादिक्रमः। गङ्गोत्तरे कूले शीतं बहु भवति तेन तत्र हेमन्त शिशिरौ भवतः। उक्तं हि काश्यपेन —

भूयो वर्षति पर्जन्यो गङ्गाया दक्षिणे जलम्।
तेन प्रावृड्वर्षाख्यौ ऋतू तेषां प्रकल्पितौ॥
गङ्गाया उत्तरे कूले हिमवदम्बुसङ्गमे।
भूयः शीतमतस्तेषां हेमन्तशिशिरावृतू॥ इति॥
अयंगयदासाचार्येण दूषित इति डल्हणः।

सु च प्रकुपितानां निर्हरणं कर्त्तव्यम्। तत्र पैत्तिकानां व्याधीना-मुपशमो हेमन्ते श्लैष्मिकाणां निदाघे वातिकानां घनात्यये स्वभा-वत एव त एते सञ्चयप्रकोपोशमा व्याख्याताः।

तत्र पूर्वाह्णे वसन्तस्य लिङ्गं मध्याह्ने ग्रीष्मस्यापराह्णे प्रावृषः प्रदोषे वार्षिकं शारदमर्द्धरात्रे प्रत्यूषमि हैमन्तमुपलक्षयेत्। एवमहोरात्रमपि वर्षमिव शीतोष्णवर्षलक्षणं दोषोपचयप्रकोपो पशमैर्जानीयात्।

तत्राव्यापन्नेष्वृतुष्वव्यापन्ना ओषधयो भवन्त्यापश्च ता उप-युज्यमानाः प्राणायुर्बलवीर्य्यौजस्कर्य्यो भवन्ति।

ऋतूनामत ऊर्ध्वमव्यापन्नानां लक्षणान्युपदेक्ष्यामः।
वायुर्वात्युत्तरः शीतो रजोधूमकुला दिशः।
छन्नस्तुषारैः सविता हिमानद्धा जलाशयाः॥
दर्पिता ध्वाङ्क्षखड्गाह्वमहिषोरभ्रकुञ्जराः।
रोध्रप्रियङ्गुपुन्नागाः पुष्पिता हिमसाह्वये॥
शिशिरे शीतमधिकं वातवृष्ट्याकुला दिशः।
शेषं हेमन्तवत् सर्व्वं विज्ञेयं लक्षणं बुधैः॥
दिशो वसन्ते विमलाः काननैरुपशोभिताः।
किंशुकाम्भोजवकुलचूताशोकादिपुष्पितैः॥
कोकिलाषट्पदगणैरुपगीता मनोहराः।
दक्षिणानिलसंवीताः सुमुखाः पल्वलोज्ज्वलाः॥
ग्रीष्मे तीक्ष्णांशुरादित्यो मारुतो नैर्ऋतोऽसुखः।
भूस्तमा सरितस्तन्व्यो दिशः प्रज्वलिता इव॥
भ्रान्तचक्राह्वयुगलाः पयःपानाकुला मृगाः।
ध्वस्तवीरुत्तृणलता विपर्णाकिंतपादपाः॥
प्रावृष्यम्बरमानद्धं पश्चिमानिलकर्षितैः॥
अम्बुदैर्विद्युदुद्योतप्रस्नुतैस्तुमुलस्वनैः॥

कोमलश्यामशष्पाढ्या शक्रगोपोज्ज्वला मही ।
कदम्बनीपकुटजसर्ज्जकेतकिभूषिता ॥
तत्र वर्षासु नद्यम्भः पूरोद्भग्नतटद्रुमाः ।
वाप्यः प्रोत्फुल्लकुमुदनीलोत्पलविराजिताः ॥
भूरव्यक्तस्थलश्वभ्रा बहुशस्योपशोभिता ।
नातिगर्जत्स्रवन्मेघनिरुद्धार्कग्रहं नभः ॥
बभ्रुरुष्णः शरद्यर्कः श्वेताभ्रविमलं नभः ।
तथा सरांस्यम्बुरुहैर्भान्ति हंसांसघट्टितैः ॥
पङ्कशुष्कद्रुमाकीर्णा निम्नोन्नतसमेषु भूः ।
बाणसप्ताह्वबन्धूककाशासनविराजिता ॥
स्वगुणैरतियुक्तेषु विपरीतेषु वा पुनः ।
विषमेष्वपि वा दोषाः कुप्यन्त्यृतुषु देहिनाम् ॥
हरेद्वसन्ते श्लेष्माणं पित्तं शरदि निर्हरेत् ।
वर्षासु शमयेद्वायुं प्राग्विकारसमुच्छ्रयात् ॥
(सु० सू० अ० ६)

हिमर्तुचर्या

शीते शीतानिलस्पर्शसंरुद्धो बलिनां बली ।
पक्ता भवति हेमन्ते मात्रा द्रव्यगुरुत्तमः ॥
स यदा नेन्धनं युक्तं लभते देहजं तदा ।
रसं हिनस्त्यतो वायुः शीतः शीते प्रकुप्यति ।
(च० सू० अ० ६)

अतोहिमेऽस्मिन्सेवेत*स्वाद्वम्लुलवणान् रसान् ॥
(वा० सू० अ० ३)

---

*—हेमन्तेलवणक्षारतिक्ताम्लकटुकोत्कटं, ससर्पिस्तैलमहिमशनंहितमुच्यते ।

वर्जयेदन्नपानानि लघूनि वातलानि च ।
प्रवातं प्रमिताहारमुदमन्थं हिमागमे ॥

(च० सू० अ० ३)

दैर्ध्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः ।
अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु ॥
वातघ्नतैलैरभ्यंगं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम् ।
नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः ॥
कषायापहृतस्नेहस्ततः स्नातो यथाविधि ।
कुंकुमेन सदर्पेण प्रदिग्धोऽगुरुधूपितः ।
रसान् स्निग्धान् पलं‡ पुष्टं गौडमच्छसुरां सुराम् ।
गोधूमपिष्टमाषेक्षु क्षीरोत्थविकृतीः शुभाः ॥
नवमन्नं वसां तैलं शौचकार्ये सुखोदकम् ।
प्रवाराजिनकौशेयप्रवेणीकौचवास्तृतम् ॥
उष्णस्वभावैर्लघुभिः प्रावृतः शयनं भजेत् ।
युक्त्यार्ककिरणान् स्वेदं पादत्राणं च सर्वदा ॥
पीवरोरुस्तनश्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः ।
हरंति शीतमुष्णांग्यो धूपकुंकुमयौवनैः ॥
अंगारतापसंतप्तगर्भभूवेश्मचारिणः ।
शीतपारुष्यजनितो न दोषो जातु जायते ॥

(वा० सू० अ० ३)

अग्निर्वातकफस्तम्भशीतवेपथुनाशनः ।
आमाभिष्यन्दजरणो रक्तपित्तप्रदूषणः ॥

(सु० चि० अ० २४)

---

‡ औदकानूपविलेशयप्रसहानां मांसानीत्यर्थः ।
(पृ० १०३ टिप्पण्याः प्रमाणमिदम्)

शिशरर्तुचर्या

हेमन्तशिशिरे तुल्ये शिशिरेऽल्पं विशेषणम् ।
रौक्ष्यमादानजं शीतं मेघमारुतवर्षजम् ॥
तस्माद्धैमन्तिकः सर्वः शिशिरे विधिरिष्यते ।
निवातमुष्णमधिकं शिशिरे गृहमाश्रयेत् ॥
कटुतिक्तकषायाणि वातलानि लघूनि च ।
वर्जयेदन्नपानानि शिशिरे शीतलानि च ॥
(च० सू० अ० ६)

वसन्तर्तुचर्या

हेमन्ते* निचितःश्लेष्मा शैत्याच्छीतशरीरिणाम् ।
औष्ण्याद्वसन्ते कुपितः कुरुते च गदान् बहुन ॥
ततोऽम्लमधुरस्निग्धलवणानि गुरूणि च ।
वर्जयेद्वमनादीनि कर्म्माण्यपि च कारयेत् ॥
षष्टिकान्नं यवान् शीतान् मुद्गान् नीवारकोद्रवान् ।
लावादिविष्किररसैर्द्दाद्यूषैश्च युक्तितः ॥
पटोलनिम्बवार्त्ताकुतिक्तकैश्च हिमात्यये ।
भजेन्मध्वासवारिष्टान् सीधुमाध्वीकमाधवान् ॥
व्यायाममञ्जनं धूमं तीक्ष्णञ्च कवलग्रहम् ।
सुखाम्बुना च सर्व्वार्थान् सेवेत कुसुमागमे ।
तीक्ष्णरूक्षकटुक्षारकषायं कोष्णमद्रवम् ॥
यवमुद्गमधुप्रायं वसन्ते भोजनं हितम् ।

---

*अत्रहेमन्तान्तभूतत्वाच्छिशिरस्यहेमन्तशब्देन शिशिर एव बोध्यः ।
तथाहवाग्भटःकफश्चितोहिशिशिरेवसन्तेकांशुतापितः इति ।

व्यायामोऽत्र नियुद्धाध्वशिलानिर्व्वातजो हितः ।
उत्सादनं तथा स्नानं वनिताः काननानि च ॥
सेवेत निर्हरेच्चापि हेमन्तोपचितं कफम् ।
शिरोविरेकवमननिरूहकवलादिभिः ॥
वर्ज्जयेन्मधुरस्निग्धदिवास्वप्नगुरुद्रवान् ।

(सु० उ० अ० ६४)

वसन्ते भ्रमणं पथ्यम्

(भा० प्र०)

दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु ।
अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकांतिषु ॥
परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मांतभूमिषु ॥
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगंधिषु ।
गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी ॥

(वा० सू०)

ग्रीष्मर्तुचर्या

तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मे संक्षिपतीव यत् ।
प्रत्यहं क्षीयते श्लेमा तेन वायुश्च वर्धते ॥
अतोऽस्मिन् पटुकट्वम्लव्यायामार्ककरांस्त्यजेत् ।
भजेन्मधुरमेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम् ।
सुशीततोयसिक्तांगो लिह्यात्सक्तून् सशर्करान् ॥
मद्यं न पेयं पेयं वा स्वल्पं सुबहुवारि वा ।
अन्यथा शोफशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत् ॥
कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयाज्जांगलैः पलैः ।
पिबेद्रसं नातिघनं रसालां रागखांडवौ ॥
पानकं पंचसारं वा नवमृद्भाजनस्थितम् ।

मोचचोचदलैर्युक्तं म्लं समृन्मयशुक्तिभिः ॥
पाटलावासितं चांभः सकर्पूरं सुशीतलम् ।
शशांककिरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत ॥
ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम् ।
अभ्रंकषमहाशालतालरुद्धोष्णरश्मिषु ॥
वनेषु माधवीश्लिष्टद्राक्षास्तवकशालिषु ।
सुगंधिहिमपानीयसिच्यमानपटालिके ॥
कायमाने चिते चूतप्रवालफललुंबिभिः ।
कदलीदलकह्लारमृणालकमलोत्पलैः ॥
कल्पिते कोमलैस्तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे ।
मध्यंदिनेऽर्कतापार्तः स्वप्याद्धारागृहेऽथवा ॥
पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्यप्रवृत्तोशीरवारिणि ।
निशाकरकराकीर्णे सौधपृष्टे निशासु च ॥
आसना स्वस्थचित्तस्य चंदनार्द्रस्य मालिनः ।
निवृत्तकामतंत्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः ॥
जलार्द्रास्तालवृंतानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः ।
उत्क्षेपाश्च मृदूत्क्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः ॥
कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचंदनाः ।
मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः ॥
मृणालवलयाः कांताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः ।
जंगमा इव पद्मिन्यो हरंति दयिताः क्लमम् ॥
(वा॰ सू॰ अ॰ ३)

वर्षर्तुचर्या

आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति ।
वर्षासु दोषैः दुष्यंति तेम्बुलंबांबुदेऽम्बरे ॥

सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च ।
भूबाष्पेणाम्लपाकेन मलिनेन च वारिणा ॥
वह्निनैव च मंदेन तेष्वित्यन्योन्यदूषिषु ।
भजेत्साधारणं सर्वमूष्मणस्तेजनं च यत् ॥
आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णं धान्यं रसान् कृतान् ।
जांगलं पिशितं यूषान् मध्वरिष्टं चिरंतनम् ॥
मस्तु सौवर्चलाढ्यं वा पंचकोलावचूर्णितम् ।
दिव्यं कौपंश्रृतञ्चाम्भो भोजनं त्वतिदुर्दिने ॥
व्यक्ताम्ललवणस्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवल्लघु ।
अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः ॥
हर्म्यपृष्ठे वसेद्बाष्पशीतशीकरवर्जिते ॥
नदीजलोदमन्थाहः स्वप्नायासातपांस्त्यजेत ॥
(वा० सू० अ० ३)

प्रवर्षोद्वर्तनस्नानगन्धमाल्यपरो भवेत् ।
लघुशुद्धाम्बरः स्थानं भजेदक्लेदि वार्षिकम् ॥
(च० सू० अ० ६)

शरदृतुचर्य्या

वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्करश्मिभिः ।
तप्तानामाचितं पित्तं प्रायः शरदि कुप्यति ॥
तत्रान्नपानं मधुरं लघु शीतं सतिक्तकम् ।
पित्तप्रशमनं* सेव्यं मात्रया सुप्रकाङ्क्षितैः ॥
लावान् कपिञ्जलानेणानुरभ्रान्छरभान्छशान् ।
शालीन् सयवगोधूमान् सेव्यानाहुर्घनात्यये ॥

---

*—शालिमुद्गसिता धात्रीपटोलमधुजाङ्गलम् ।
(वा० सू० अ० ३)

तिक्तस्य सर्पिषः पानं विरेको रक्तमोक्षणम् ।
धाराधरात्यये कार्यमातपस्य च वर्जनम् ॥
वसां तैलमवश्यायमौदकानूपमामिषम् ।
क्षारं दधि दिवास्वप्नं प्राग्वातं चात्र वर्जयेत् ॥
दिवा सूर्यांशुसंतप्तं निशि चन्द्रांशुशीतलम् ।
कालेन पक्वं निर्दोषमगस्त्येनाविषीकृतम् ॥
हंसोदकमिति ख्यातं शारदं विमलं शुचि ।
स्नानपानावगाहेषु हितमम्बु यथाऽमृतम् ॥
शारदानि च माल्यानि वासांसि विमलानि च ।
शरत्काले प्रशस्यन्ते प्रदोषे चेन्दुरश्मयः ॥
इत्युक्तमृतुसात्म्यं यच्चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ।
उपदेशे यदौचित्यादोकसात्म्यं तदुच्यते ॥
देशानामामयानां च विपरीतगुणं गुणैः ।
सात्म्यमिच्छन्ति सात्म्यज्ञाश्चेष्टितं चाद्यमेव च ॥
(च० सू० अ० ६)

ऋतुपरत्वेन पाननियमः

वर्षासु न पिबेत्तोयं पिबेच्छरदि मात्रया ।
वर्षासु चतुरो मासान्मात्रावदुदकं पिबेत् ॥
उष्णे हैमे वसन्ते च कामं ग्रीष्मे तु शींतलम् ।
हेमन्ते च वसन्ते च सीध्वरिष्टौ पिबेन्नरः ॥
शृतशीतं पिबेद् ग्रीष्मे प्रावृट्काले रसं पिबेत् ।
यूषं वर्षति तस्यान्ते प्रपिबेच्छीतलं जलम् ॥
स्वस्थ एवमतोऽन्यस्तु दोषाहारमतानुगः ।
(सु० चि० अ० २४)

ऋतुभेदेन भिन्नभिन्नरससेवनम्

यस्मिन् यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम्
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्तेते विजानता ॥
(सु० चि० अ० २४)

शीते वर्षासु चाद्यांस्त्रीन् वसन्तेऽन्त्यान् रसान् भजेत् ।
स्वादुं निदाघे शरदि स्वादुतिक्तकषायकान् ॥
शरद्वसन्तयो रूक्षं शीतं घर्मघनान्तयोः ।
अन्नपानं समासेन विपरीतमतोऽन्यदा ।
नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ॥
ऋत्वोरंत्यादिसप्ताहावृतुसंधिरिति स्मृतः ।
तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ॥
असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।
(वा० सू० अ० ३)

कार्तिकस्य दिनान्यष्टावष्टाविग्रहणस्य च ।
यमदंष्ट्रा *समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ॥
(शाङ्र्गधरः)

ऋतुपरत्वेनहरीतकीसेवनम्

हरीतकी मनुष्याणां मातेव हितकारिणी ।
कदाचित् कुप्यते माता नोदरस्था हरीतकी ॥
(भा० प्र०)

---

*—वैद्यानां शारदी माता पिता च कुसुमाकरः ।
यमदंष्ट्रा स्वसा प्रोक्ता हितभुङ्मितभुग्गिरः ॥

ग्रीष्मे तुल्यगुडां सुसैन्धवयुतां मेघावनद्धाम्बरे-
सार्धं शर्करया शरद्यमलया शुण्ठ्या तुषारागमे ।
पिप्पल्या शिशिरे वसन्तसमये क्षौद्रेण संयोजितां-
राजन् प्राप्य हरीतकीमिव रुजो नश्यन्तु ते शत्रवः ॥
(म० वि० नि०)

ऋतावृतौ य एतेन विधिना वर्तते नरः ।
घोरानृतुकृतान्रोगान्नाप्नोति स कदाचन ॥
(सु० उ० अ० ६४)

सद्वृत्तम्

तत्रेन्द्रियाणां समनस्कानामनुपतापाय प्रकृतिभावे प्रयति तव्यमेभिर्हेतुभिः; तद्यथा – सात्म्येन्द्रियार्थसंयोगेन, बुद्ध्या सम्यगवेक्ष्यावेक्ष्य कर्मणां सम्यक्प्रतिपादनेन, देशकालात्मगुणविपरीतोपसेवनेन चेति। तस्मादात्महितं चिकीर्षता सर्वेण सर्वं सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम। तद्ध्यनुतिष्ठन् युगपत्संपादयत्यर्थद्वयमारोग्यमिन्द्रियविजयं चेति।

तत्सद्वृत्तमखिलेनोपदेक्ष्यामः। तद्यथा—देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत्, अग्निमुपाचरेत्, ओषधीः प्रशस्ता धारयेत्, द्वौ कालावुपस्पृशेत्, मलायनेष्वभीक्ष्णं पादयोश्च वैमल्यमादध्यात्, त्रिः पक्षस्य केशश्मश्रुलोमनखान् संहारयेत्, नित्यमनुपहतवासाः सुमनाः सुगन्धिः स्यात्।

साधुवेशः, प्रसाधितकेशो, मूर्धश्रोत्रघ्राणपादतैलनित्यो, धूमपः, पूर्वाभिभाषी, सुमुखो; दुर्गेष्वभ्युपपत्ता, होता, यष्टा, दाता,

---

* हरीतकीसेवनेन मलावरोधाभावादुद्दीप्ताग्नित्वाच्च सदा स्वास्थ्यमनुवर्तते।

चतुष्पथानां नमस्कर्ता, बलीनामुपहर्ता, अतिथीनां पूजकः पितृभ्यः पिण्डदः, काले हितमितमधुरार्थवादी*, वश्यात्मा, धर्मात्मा, हेतावीर्षुः, फलेनेर्षुः, निश्चिन्तो, निर्भीको, धीमान् ह्रीमान्, महोत्साहो, दक्षः, क्षमावान्, धार्मिकः, आस्तिको, विनयबुद्धिविद्याभिजनवयोवृद्धसिद्धाचार्याणामुपासिता, छत्री दण्डी मौली सोपानत्को युगमात्रदृग्विचरेत्, मङ्गलाचारशीलः, कुचेलास्थिकण्टकामेध्यकेशतुषोत्करभस्मकपालस्नानबलिभूमीनां परिहर्ता, प्राक् श्रमाद्व्यायामवर्जी स्यात्, सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्, क्रुद्धानामनुनेता, भीतानामाश्वासयिता, दीनानामभ्युपपत्ता, सत्यसंधः सामप्रधानः† परपरुषवचनसहिष्णुः, अमर्षघ्नः, प्रशमगुणदर्शी रागद्वेषहेतूनां हन्ता।

नानृतं ब्रूयात्, नान्यस्वमादद्यात, नान्यस्त्रियमभिलषेन्नान्यश्रियं, नवैरं रोचयेत्, न कुर्यात्पापं, न पापेऽपि पापी स्यात्, नान्यदोषान् ब्रूयात्, नान्यरहस्यमागमयेत, नाधार्मिकैर्न नरेन्द्रद्विष्टैः सहासीत नोन्मत्तैर्न पतितैर्नभ्रूणहन्तृभिर्नक्षुद्रैर्नदुष्टैः, न दुष्टयानान्यारोहेत्, न जानुसमं कठिनमासनमध्यासीत, नानास्तीर्णमनुपहितमविशालमसमं वा शयनं प्रपद्येत, न गिरिविषममस्तकेष्वनुचरेत्, न द्रुममारोहेत्, न जलोग्रवेगमवगाहेत, कूलच्छायां नोपासीत, नाग्न्युत्पातमभितश्चरेत्, नोच्चैर्हसेत्, न शब्दवन्तं मारुतं मुञ्चेत्, नासंवृतमुखो जृम्भां क्षवथुं हास्यं वा प्रवर्तयेत्, न नासिकां कुष्णीयात्, न दन्तान् विघट्टयेत्,

---

*—सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।
प्रियञ्च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः॥

†—भद्रभद्रमितिब्रूयाद् भद्रमित्येव वा वदेत्।
शुष्कवैरं विवादं च न कुर्यात्केनचित् सह॥

[मनुः]

न नखान् वादयेत्, नास्थीन्यभिहन्यात्, न भूमिं विलिखेत्, न छिन्द्यात्तृणं, न लोष्ट्रं मृद्नीयात्, न विगुणमंगैश्चेष्टेत, ज्योतींष्यग्निममेध्यमशस्तं च नाभिवीक्षेत, न हुँ कुर्याच्छवं, न चैत्यध्वजगुरुपूज्याशस्त*च्छायामाक्रामेत्, न क्षपास्वमरसदनचैत्यचत्वरचतुष्पथोपवनश्मशानाघातनान्यासेवेत, नैकः शून्यगृहं न चाटवीमनुप्रविशेत्, न पापवृत्तान् स्त्रीमित्रभृत्यान् भजेत, नोत्तमैर्विरुध्येत, नावरानुपासीत, न जिह्मं रोचयेत, नानार्यमाश्रयेत्, न भयमुत्पादयेत्, न साहसातिस्वप्नप्रजागरस्नानपानाशनान्यासेवेत, नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत्, न व्यालानुपसर्पेन्न दंष्ट्रिणो न विषाणिनः, पुरोवातातपावश्यायातिप्रवातान् जह्यात, कलिं नारभेत, नासुनिभृतोऽग्निमुपासीत, नोच्छिष्टो नाधःकृत्वा प्रतापयेत्, नाविगतक्लमो नाप्लुतवदनो न नग्न उपस्पृशेत्, न स्नानशाट्या स्पृशेदुत्तमांगं, न केशाग्राण्यभिहन्यात्, नोपस्पृश्यत एव वाससी बिभृयात्, नास्पृष्ट्वा रत्नाज्यपूज्यमंगलसुमनसोऽभिनिष्क्रामेत्, न पूज्यमंगलान्यपसव्यं गच्छेन्नेतराण्यनुदक्षिणम् ।

नानृजुः क्षुयान्नाद्यान्न शयीत†, न वेगितोऽन्यकार्यः‡ स्यात्, न वाय्वग्निसलिलसोमार्कद्विजगुरुप्रतिमुखं निष्ठीविकावातवर्चोमूत्राण्युत्सृजेत्, न पन्थानमवमूत्रयेत्, न जनवति नान्नकाले न जपहोमाध्ययनबलिमंगलक्रियासु श्लेष्मसिंघाणकं मुञ्चेत् ।

न स्त्रियमवजानीत, नातिविश्रम्भयेत्, न गुह्यमनुश्रावयेत्, नाधिकुर्यात् ।

---

* अशस्ता रोगिपतितादयः

† नावाक्शिराः शयीत (सु० चि० अ० २४)

‡ न वहिर्वेगान् ग्रामनगरदेवतायतनश्मशानचतुष्पथसलिलाशय पथिसन्निकृष्टानुत्सृजेत् न प्रकाशम् । (सु० चि० अ० २४)

न सतो न गुरून् परिवदेत्, नाशुचिरभिचारकर्मचैत्यपूज्य-पूजाध्ययनमभिनिर्वर्तयेत् ।

न विद्युत्स्वनार्तवीषु नाभ्युदितासु दिक्षु नाग्निसंप्लवे न भूमिकम्पे न महोत्सवे नोल्कापाते न महाग्रहोपगमने न नष्टचन्द्रायां तिथौ न सन्ध्ययोर्नामुखाद्गुरोर्नावपतितं नातिमात्रं न नान्तं न विस्वरं नानवस्थितपदं नातिद्रुतं न विलम्बितं नातिक्लीबं नात्युच्चैर्नातिनीचैः स्वरैरध्ययनमभ्यसेत् ।

नातिसमयं जह्यात् न नियमं भिन्द्यात्, न नक्तं नादेशे चरेत्, न सन्ध्यास्वभ्यवहाराध्ययनस्त्रीस्वप्नसेवी स्यात्, न बाल-वृद्धलुब्धमूर्खक्लिष्टक्लीबैः सह सख्यं कुर्यात्, न मद्यद्यूतवेश्याप्र-संगरुचिः स्यात्, न गुह्यं विवृणुयात्, न कञ्चिदवजानीयात्, नाहंमानी स्यान्नादक्षो नादक्षिणो नासूयकः, न ब्राह्मणान् परिव-देत्, न गवां दण्डमुद्यच्छेत्, न वृद्धान् न गुरून् न गणान् न नृपान् वाऽधिक्षिपेत् न चातिब्रूयात्, न बान्धवानुरक्तकृच्छ्रद्वि-तीयगुह्यज्ञान् बहिः कुर्यात् ।

नाधीरो नात्युच्छ्रितसत्वः स्यात् नाभृतभृत्यो, नाविश्रब्ध-स्वजनो, नैकः सुखी, न दुःखशीलाचारोपचारो, न सर्वविश्रम्भी, न सर्वाभिशङ्की, न सर्वकालविचारी, न कार्यकालमतिपातयेत्, नापरीक्षितमभिनिविशेत्, नेन्द्रियवशगः स्यात्, न चञ्चलं मनोऽ-नुभ्रामयेत्, न बुद्धीन्द्रियाणामतिभारमादध्यात्, न चातिदीर्घसूत्री स्यात्, न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्, न शोकमनुवसेत्, न सिद्धावौ-त्सुक्यं गच्छेन्नासिद्धौ दैन्यं, प्रकृतिमभीक्ष्णं स्मरेत्, हेतुप्रभाव-निश्चितः स्यात् हेत्वारम्भनित्यश्च, न कृतमित्याश्वसेत्, न वीर्यं जह्यात्, नापवादमनुस्मरेत् ।

नाशुचिरुत्तमाज्याक्षततिलकुशसर्षपैरग्निं जुहुयादात्मानमाशी-र्भिराशसानः अग्निर्मे नापगच्छेच्छरीरात् वायुर्मे प्राणानादधातु

विष्णुर्मे बलमादधातु इन्द्रो मे वीर्यं शिवा मां प्रविशन्त्वाप आपोहिष्ठेत्यपः स्पृशेत्, द्विःपरिमृज्यौष्ठौ पादौ चाभ्युक्ष्य मूर्धनि खानि चोपस्पृशेदद्भिरात्मानं हृदयं शिरश्च, ब्रह्मचर्यज्ञानदानमैत्रीकारुण्यहर्षोपेक्षाप्रशमपरश्च स्यादिति।

(च० सू० अ० ८)

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताःसर्वप्रवृत्तयः।
सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत्॥
हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते।
सम्भिन्नालापव्यापादमभिध्यादृग्विपर्ययम्॥
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैः त्यजेत्।
अवृत्तिव्याधिशोकार्तानुवर्तेत शक्तितः॥
विमुखान्नार्थिनः कुर्यान्नावमन्ये नाक्षिपेत्।
जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति॥
तंतथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः।
त्रिवर्गशून्यं नारम्भं भजेत्तञ्चाविरोधयन्॥
अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम्।
नदीं तरेन्न बाहुभ्यां नक्तंसेवेत न द्रुमम्॥
सन्दिग्धनावं नारोहेन्नासीतोत्कटकस्थितः।

(वा० सू० अ० ३)

सम्मार्जिनीरजो नैव देहे दद्यात्कदाचन।
प्रतिभूर्न भवेत्क्वाऽपि न च साक्षी वृथा भवेत्॥
नभिन्नशयने स्वप्यान्नानेकविवरेऽपिच।

(भा० प्र०)

वैरिणं नोपसेवेत साहाय्यञ्चैव वैरिणः।
अधार्मिकं तस्करं च परस्यैव च योषितम्॥

न हीदृशमनायुष्यं लोके किञ्चन विद्यते ।
यादृशं पुरुषस्येह परदारोपसेवनम् ॥
क्षत्रियञ्चैव सर्पञ्च ब्राह्मणञ्च बहुश्रुतम् ।
नावमन्येत वै भूष्णुः कृशानपि कदाचन ॥
एतत्त्रयं हि पुरुषं निर्दहेदवमानितम् ।
तस्मादेतत्त्रयं नित्यंनावमन्येत बुद्धिमान् ॥
(मनुः अ० ४)

अनातुरः स्वानि खानि न स्पृशेदनिमित्ततः ।
रोमाणि च रहस्यानि सर्वाण्येव विवर्जयेत् ॥
(मनुः अ० ४)

परोपघातक्रियया वर्जयेदार्जनं श्रियः ।
अर्थानां धर्मलब्धानामदाताऽपि ह्यसम्भवात् ॥
स्वर्गापवर्गविभवानयत्नेनाधितिष्ठति ।
नोत्संगे भक्षयेद् भक्ष्यान् जलं नाञ्जलिना पिबेत् ॥
सर्वञ्च तिलसम्बद्धं नाद्यादस्तमितेरवौ ॥
न भुक्तमात्र आयस्येन्न निषिद्धं भजेत्सुखम् ॥
परस्य दण्डं नोद्यच्छेत् क्रुद्धो नैनं निपातयेत् ।
अन्यत्र पुत्राच्छिष्याद्वा शासनार्हाद्धिताशयः ॥
नृत्यवादित्रगीतादि नोद्बणामाचेरत्क्रियाम् ।
ऊर्ध्वंनाभेः शरीरस्य स्पृशेन्नाधरवाससा ॥
न कुर्यान्मिथुनीभूय शौचं प्रति विलम्बनम् ।
पाणिद्वयेन युगपत्कण्डूयेन्नात्मनः शिरः ॥
पादं पादेन नाक्रामेन्न कण्डूयेन्न शौचयेत् ।
न कांस्यभाजने तौ च नोपविष्टः प्रसाधयेत् ॥
भद्रकामो जनः पश्येन्न क्रुद्धस्य गुरोर्मुखम् ।
स्त्रियं स्रवन्तीं नोदक्यां न नग्नां नाऽन्यसङ्गताम् ॥

न पत्नीं भोजनस्वप्नक्षुतजृम्भादुरासने ।
शयीत नैकशयने न चाश्नीयात्तया सह ॥
तामनीर्ष्यश्च गोपायेत्स्वैरिणीं नाधिवासयेत् ।
नात्मानमवजानीयान्न स्तूयान्न च पीडयेत् ॥
न हीनानवमन्येत वृत्तार्थाङ्गबलश्रुतैः ।
नारुन्तुदः स्यान्न क्रूरो न तीक्ष्णो नोपतापवान् ॥
नोच्छिष्टस्तारकाराहुतुहिनांशुदिवाकरान् ।
पश्येन्न यायान्न पठेन्न स्वाध्यान्न स्पृशेच्छिरः ॥
पाययन्तीं चरन्तीं वा नान्यस्मै गां निवेदयेत् ।
अर्केन्दु परिवेषोल्काशतक्रतुधनूंषि च ॥
नान्यद्देवार्चने कर्म कुर्याद्धावेन्न वर्षति ।
तिथिं पक्षस्य न ब्रूयान्नक्षत्राणि न निर्दिशेत् ॥
नात्मनो जन्मलग्नर्क्षधनसारं गृहे मलम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निस्नेहतां प्रभोः ॥
नैकाहमप्यधिवसेद्वास्तुतच्छास्त्रगाहतम् ।
न देशं व्याधिबलं नावैद्यं नाप्यनायकम् ॥
नाधर्मिजनभूयिष्ठं नोपसृष्टं न पर्वतम् ।
वसेत्प्राज्याम्बुभैषज्यसमित्पुष्पतृणेन्धने ॥
सुभिक्षक्षेमरम्यान्ते पण्डितैर्मण्डिते पुरे ।
सर्वतेजोनिधानं हि नृप इत्युच्यते भुवि ॥
अदूषयन्मनस्तस्माद्भक्तिमांस्तमुपाचरेत् ।

पर्यस्तिकोपाश्रयकोपहास-
विवादनिष्ठीवनजृम्भणानि ।
सर्वाः प्रकृत्यभ्यधिकाश्च चेष्टाः,
तत्सन्निधाने परिवर्जयेत्तु ॥

सत्वाद्यवस्था विविधाश्चतास्ताः,
सम्यक्परीक्ष्यात्महितं विदध्यात् ।
अन्योऽपि यः कश्चिदिहास्ति मार्गो,
हितोपदेशेषु भजेत तं च ॥

(अ० सं० अ० ३)

आचार्यः सर्वचेष्टासु लोक एव हि धीमतः ।
अनुकुर्यात्तमेवातो लौकिकेऽर्थे परीक्षकः ॥
आर्द्रसंतानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥
नक्तंदिनानि मे यांति कथंभूतस्य सम्प्रति ।
दुःखभाङ्न भवत्येवं नित्यं संनिहितस्मृतिः ॥

(वा० सू० अ० ३)

इतिचरितमुपेतः सर्वजीवोपजीव्यम्-
प्रथितपृथुगुणौघो रक्षितो देवताभिः ।
समधिकशतजीवी निर्वृतः पुण्यकर्मा-
व्रजति सुगतिनिम्नो देहभेदेऽपि तुष्टिम् ॥

(वृद्धवाग्भटः)

(हिताहितविवेकः)

अधारणीया वेगाः

वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्रक्षवतृट्क्षुधाम् ।
निद्राकासश्रमश्वासजृम्भाश्रुच्छर्दिरेतसाम् ॥
रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः ।

(वा० सू०)

वेगनिग्रहजा रोगा* ये शास्त्रे परिकीर्तिताः ।
इच्छंस्तेषामनुत्पत्तिं वेगानेतान्न धारयेत् ॥
(च० सू०)

धारणीयावेगाः

इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥
लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ॥
पुरुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥
देहप्रवृत्तिर्याकाचिद्वर्तते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ॥
पुण्यशब्दो विपापत्वान्मनोवाक्कायकर्म्मणाम् ।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोति च ॥
(च० सू०)

---

* टिप्पणी—

अधोवातस्य रोधेन गुल्मोदावर्तरुक्क्लमाः ।
वातमूत्रशकृत्सङ्गदृष्ट्यग्निवधहृद्गदाः ॥
स्नेहस्वेदविधिस्तत्र वर्तयो भोजनानि च ।
पानानि वस्तयश्चैव शस्तं वातानुलोमनम् ॥
शकृतः पिण्डिकोद्वेष्टप्रतिश्यायशिरोरुजः ।
ऊर्ध्ववायुः परीकर्तिः हृदयस्योपरोधनम् ॥
मुखेन विट् प्रवृत्तिश्च पूर्वोक्ताश्चामयाः स्मृताः ।
अंगभंगाश्मरीवस्तिमेढ्रवंक्षणवेदनाः ॥

रोगानुत्पत्तिकरा भावाः

जितेन्द्रियं नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्तं यदि नास्ति दैवम् ।
दैवं पुरा यत्कृतमुच्यते तत् तत्पौरुषं यत्त्विह कर्म दृष्टम् ॥
प्रवृत्तिहेतुर्विषमः स दृष्टो निवृत्तिहेतुस्तु समः स एव ।
नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ॥
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ।
मतिर्वचः कर्म सुखानुबन्धि सत्त्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः ॥
ज्ञानं तपस्तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः ।
(च० शा० अ० २)

टिप्पणी

मूत्रस्य रोधात्पूर्वे च प्रायो रोगाः तदौषधम् ।
वर्त्यभ्यङ्गावगाहाश्च स्वेदनं वस्तिकर्म च ॥
अन्नपानं च विड्भेदि विड्रोधोत्थेषु यक्ष्मसु ।
मूत्रजेषु च पाने च प्राग्भक्तं शस्यते घृतम् ॥
जीर्णान्तिकं चोत्तमया मात्रया योजनाद्वयम् ।
अवपीडकमेतच्च संज्ञितं धारणात्पुनः ॥
उद्गारस्यारुचिः कम्पो विबन्धो हृदयोरसोः ।
आध्मानकासहिध्माश्च हिध्मावत्तत्र भेषजम् ॥
शिरोर्तीन्द्रियदौर्बल्य मन्यास्तम्भार्दितं क्षुतेः ।
तीक्ष्णधूमांजनाघ्राणनावनार्कविलोकनैः ॥
प्रवर्तयेत् क्षुतिं शक्तां स्नेहस्वेदौच शीलयेत् ।
शोषांगसादबाधिर्यसम्मोहभ्रमहृद्गदाः ॥
तृष्णाया निग्रहात्तत्र शीतः सर्वो विधिर्हितः ।
अंगभंगारुचिग्लानिकार्श्यशूलभ्रमाः क्षुधः ॥

आयुष्यंभोजनं जीर्णे वेगानां चाऽविधारणम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च साहसानां च वर्जनम् ॥
(सु० चि० अ० २८)

टिप्पणी

तत्र योज्यं लघु स्निग्धमुष्णमल्पं च भोजनम् ।
निद्राया मोहमूर्धाक्षिगौरवालस्यजृम्भिकाः ॥
अङ्गमर्दश्च तत्रेष्टः स्वप्नः संवाहनानि च ।
शोषो हिध्मा च कार्योऽत्र कासहा सुतरां विधिः ॥
गुल्महृद्रोगसम्मोहाः श्रमश्वासाद्विधारितात् ।
हितं विश्रमणं तत्र वातघ्नश्च क्रियाक्रमः ॥
जृम्भायाः क्षववद्रोगाः सर्वश्चानिलजिद्विधिः ।
पीनसाक्षिशिरोहृद्रुङ्मन्यास्तम्भारुचिभ्रमाः ॥
सगुल्मा बाष्पतस्तत्र स्वप्नोमद्यं प्रियाः कथाः ॥
विसर्पकोठकुष्ठाक्षिकंडूपांड्वामयाज्वराः ॥
सकासश्वासहृल्लासव्यंगश्वयथवो वमेः ।
गंडूषधूमानाहारान् रूक्षंभुक्त्वा तदुद्वमः ॥
व्यायामः स्रुतिरस्रस्य शस्तं चात्र विरेचनम् ।
सक्षारलवणं तैलमभ्यंगार्थं च शस्यते ॥
शुक्रात्तत्स्रवणं गुह्यवेदना श्वयथुर्ज्वरः ।
हृद्व्यथामूत्रसंगांगभंगवृद्ध्यश्मषंढताः ॥
ताम्रचूडसुराशालिवस्त्यभ्यंगावगाहनम् ।
वस्तिशुद्धिकरैः सिद्धं भजेत् क्षीरं प्रियाः स्त्रियः ॥
तृट्शूलार्तं त्यजेत्क्षीणं विड्वमं वेगरोधिनम् ।
(अ० हृ० सू० अ० ४)

वामशायी द्विभुञ्जानः षण्मूत्री द्विपुरीषकः ।
स्वल्पमैथुनकारी च शतं वर्षाणि जीवति ॥
(वै० कु०)

हैमन्तिकं दोषचयं वसन्ते प्रवाहयन् ग्रैष्मिकमभ्रकाले ।
घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक्प्राप्नोति रोगानृतुजान्न जातु ॥
यथाक्रमं यथायोगमतऊर्ध्वं प्रयोजयेत् ।
रसायनानि सिद्धानि वृष्ययोगांश्च कालवित् ॥
(च०)

स्वस्थस्योर्जस्करं यत्तु तद्वृष्यं तद्रसायनम् ।
(च० चि० अ० १)

रसायनं च तज्ज्ञेयं यज्जराव्याधिनाशनम् ॥
(शार्ङ्गधर० पू० खं०)

रसायनगुणाः

दीर्घमायुः स्मृतिं मेधामारोग्यं तरुणं वयः ।
प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलं परम ॥
वाक्सिद्धिं प्रणतिं कान्तिं लभते ना रसायनात् ।
लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ॥
न केवलं दीर्घमिहायुरश्नुते ।
रसायनं यो विधिवन्निषेवते ॥
गतिं सदेवर्षि निषेवितां शुभाम् ।
प्रपद्यते ब्रह्म तथेति चाक्षरम् ॥
(च० चि० अ० १)

आचाररसायनम्

सत्यवादिनमक्रोधं निवृत्तं मद्यमैथुनात् ।
अहिंसकमनायासं प्रशान्तं प्रियवादिनम् ॥

जपशौचपरं धीरं दाननित्यं तपस्विनम् ।
देवगोब्राह्मणाचार्यगुरुवृद्धार्चने रतम् ॥
आनृशंस्यपरं नित्यं नित्यं करुणवेदिनम् ।
समजागरणस्वप्नं नित्यं क्षीरघृताशिनम् ॥
देशकालप्रमाणज्ञं युक्तिज्ञमनहङ्कृतम् ।
शस्ताचारमसङ्कीर्णमध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ॥
उपासितारं वृद्धानामास्तिकानां जितात्मनाम् ।
धर्मशास्त्रपरं विद्यान्नरं नित्यरसायनम् ॥
गुणैरेतैः समुदित- प्रयुङ्क्ते यो रसायनम्* ।
रसायनगुणान् सर्वान् यथोक्तान् स समश्नुते ॥

(च० चि० अ० १)

रोगास्तथा न जायन्ते प्रकृतिस्थेषु धातुषु ।
धातवश्चाभिवर्धन्ते जरा मान्द्यमुपैति च ॥

(च०)

---

*पूर्वे वयसि मध्ये वा मनुष्यस्य रसायनम् ।
प्रयुञ्जीत भिषक्प्राज्ञः स्निग्धशुद्धतनोः सदा ॥
नाविशुद्धशरीरस्य युक्तो रासायनो विधिः ।
न भाति वाससि क्लिष्टे रङ्गयोग इवार्पितः ॥

(सु० चि० अ० २७)

अथ सप्त पुरुषा रसायनं नोपयुञ्जीरन् । तद्यथा अनात्मवानलसो दरिद्रः प्रमादी व्यसनी पापकृद् भेषजापमानी चेति । सप्तभिरेव कारणैर्न सम्पद्यते । अज्ञानादनारम्भादस्थिरचित्तत्वाद्दारिद्र्यादनायत्तत्वादधर्मा-दौषधालाभाच्चेति

(सु० चि० अ० ३०)

आयुः परीक्षणम् ।

नाभिस्थः प्राणपवनः स्पृष्ट्वा हृत्कमलान्तरम् ।
कण्ठाद्बहिर्विनिर्याति पातुं विष्णुपदामृतम् ॥
पीत्वाचाम्बरपीयूषं पुनरायाति वेगतः ।
प्रीणयन् देहमखिलं जीवयन् जठरानलम् ॥
शरीरप्राणयोरेवं संयोगादायुरुच्यते । (शा० सं०)
तत्त्रिविधं दीर्घं मध्यममल्पञ्चेति ।

तत्र महापाणिपादपार्श्वपृष्ठस्तनाग्रदशनवदनस्कन्धललाटं दीर्घाङ्गुलिपर्वोच्छ्वास प्रेक्षणबाहुं विस्तीर्णभ्रूस्तनान्तरोरस्कं ह्रस्वजंघामेढ्ग्रीवं गम्भीरसत्वस्वरनाभिमनुच्चैर्बद्धस्तनमुपचितमहारोमशकर्णं पश्चान्मस्तिष्कं स्नातानुलिप्तं मूर्द्धानुपूर्व्या विशुष्यमाणशरीरं पश्चाच्च विशुष्यमाणहृदयं पुरुषं जानीयाद्दीर्घायुः खल्वयमिति । तमेकान्तेनोपक्रमेत् । एभिर्लक्षणैर्विपरीतैरल्पायुर्मिश्रैर्मध्यमायुरिति ॥ भवन्ति चात्र ॥

गूढसन्धिसिरास्नायुः संहताङ्गः स्थिरेन्द्रियः ।
उत्तरोत्तरसुक्षेत्रो यः स दीर्घायुरुच्यते ॥
गर्भात्प्रभृत्यरोगो यः शनैः समुपचीयते ।
शरीरज्ञानविज्ञानैः स दीर्घायुः समासतः ॥
मध्यमस्यायुषो ज्ञानमत ऊर्ध्वं निबोध मे ।
अधस्तादक्षयोर्यस्य लेखाः स्युर्व्यक्तमायताः ॥
द्वे वा तिस्रोऽधिका वापि पादौ कर्णौ च मांसलौ ।
नासाग्रमूर्ध्वञ्च भवेदूर्ध्वलेखाश्च पृष्ठतः ॥
यस्य स्युस्तस्य परममायुर्भवति सप्ततिः ।
जघन्यस्यायुषो ज्ञानमत ऊर्ध्वं निबोध मे ॥

ह्रस्वानि यस्य पर्वाणि सुमहच्चापि मेहनम् ।
तथोरस्यवलीढानि न च स्यात्पृष्ठमायतम् ।।
ऊर्ध्वश्च श्रवणौ स्थानान्नासा चोच्चा शरीरिणः ।
हसतो जल्पतो वापि दन्तमांसं प्रदृश्यते ।।
प्रेक्षते यश्च विभ्रान्तं स जीवेत्पञ्चविंशतम् ।।

अथ पुनरायुषो विज्ञानार्थमङ्गप्रत्यङ्गप्रमाणसारानुपदेक्ष्यामः । तत्राङ्गान्यन्तराधिसक्थिबाहुशिरांसि तदवयवाः प्रत्यङ्गानीति । तत्र स्वैरङ्गुलैः पादाङ्गुष्ठप्रदेशिन्यौ द्व्यङ्गुलायते । प्रदेशिन्यास्तु मध्यमाऽनामिका कनिष्ठिका यथोत्तरं पञ्चमभागहीना । चतुरङ्गुलायते पञ्चाङ्गुलविस्तृते प्रपदपादतले पञ्चचतुरङ्गुलायतविस्तृता पार्ष्णिः । चतुर्दशाङ्गुलायतः पादः । चतुर्दशाङ्गुलपरिणाहानि पादगुल्फजंघाजानुमध्यानि । अष्टादशाङ्गुला जंघा जानूपरिष्टाद्द्वात्रिंशदङ्गुलमेवं पञ्चाशत् । जंघायामसमावूरू । द्व्यङ्गुलानि वृषणचिबुकदशननासापुटभागकर्णमूलनयनान्तराणि । चतुरङ्गुलानि मेहनवदनान्तरनासाकर्णललाटग्रीवोच्छ्रायदृष्ट्यन्तराणि । द्वादशाङ्गुलानि भगविस्तारमेहननाभिहृदयग्रीवास्तनान्तरमुखायाममणिबन्धप्रकोष्ठस्थौल्यानि । इन्द्रवस्तिपरिणाहांसपीठकूर्परान्तारायासः षोडशाङ्गुलः चतुर्विंशत्यङ्गुलो हस्तः । द्वात्रिंशदङ्गुलपरिमाणौ भुजौ द्वात्रिंशत्परिणाहावुरू, मणिबन्धकूर्परान्तरं षोडशाङ्गुलम् तलं षट्चतुरङ्गुलायाम विस्तारम् । अङ्गुष्ठमूलप्रदेशिनीश्रवणापाङ्गान्तरमध्यमाङ्गुल्यो पञ्चाङ्गुले । अर्धपञ्चाङ्गुले प्रदेशिन्यनामिके सार्धत्र्यङ्गुलौ कनिष्ठिकांगुष्ठौ । चतुर्विंशतिविस्तारपरिणाहं मुखग्रीवम् । त्रिभागाङ्गुलिविस्तारा नासापुटमर्य्यादा । नयनत्रिभागपरिणाहा तारका । नवमस्तारकांशो दृष्टिः । केशान्तमस्तकान्तरमेकादशाङ्गुलम् । मस्तकादवटुकेशान्तो दशाङ्गुलः कर्णावट्वन्तरं चतुर्दशाङ्गुलम् । पुरुषोरःप्रमाणविस्तीर्णा स्त्रीश्रोणिः । अष्टादशाङ्गुलविस्तीर्णमुरः ।

तत्प्रमाणा पुरुषस्य कटी। सविंशमङ्गुलशतं पुरुषायाम इति ॥
भवन्ति चात्र।

देहः स्वैरङ्गुलैरेष यथावदनुकीर्त्तितः।
युक्तप्रमाणेनानेन पुमान् वा यदि वाऽङ्गना॥
दीर्घमायुरवाप्नोति वित्तञ्च महदृच्छति।
मध्यमं मध्यमैरायुर्व्वित्तं हीनैस्तथाऽवरम्॥

अथसारान् वक्ष्यामः॥ स्मृतिभक्तिप्रज्ञाशौर्य्यशौचोपेतं कल्याणाभिनिवेशं सत्त्वसारं विद्यात्। स्निग्धसंहतश्वेतास्थिदन्तनखं बहुलकामप्रजं शुक्रेण। अकृशमुत्तमबलं स्निग्धगम्भीरस्वरं सौभाग्योपपन्नं महानेत्रञ्च मज्ज्ञा। महाशिरः स्कन्धदृढदन्तहन्वस्थिनखमस्थिभिः स्निग्धमूत्रस्वेदस्वरं बृहच्छरीरमायासासहिष्णु मेदसा। अच्छिद्रगात्रं गूढास्थिसन्धिं मांसोपचितञ्च मांसेन। स्निग्धताम्रनखनयनतालुजिह्वौष्ठपाणि पादतलं रक्तेन। सुप्रसन्नमृदुत्वग्रोमाणं त्वक्सारं विद्यादित्येषां पूर्व्वं पूर्व्वं प्रधानमायुः सौभाग्ययोरपि।

भवति चात्र।

सामान्यतोऽङ्गप्रत्यङ्गप्रमाणादथ सारतः।
परीक्ष्यायुः सुनिपुणो भिषक् सिध्यति कर्म्मसु॥
(सु० सू० अ० ३५)

तौलानुसारेण स्वास्थ्यपरीक्षणम्⊛

जनस्य यावत्पर्व (१ १/३ अङ्गुलम्) परिमितः शरी-

टिप्पणी

स्वस्थशरीरप्रमाणम् (२०—३० वर्षवयसि)

उच्छ्रायः	तौलम्	वक्षः स्थलम्	गलः	बाहुः	मणिबंधः	ऊरू	पिंडिका	कटिः
स्फी. (फुट) प	अ. से. (पौंड)	पर्वकम् (इंच)	प०	प०	प०	प०	प०	प०
५—०	११६	३१—३४	१२ १/२	११ ३/४	११	१८	१२	२५ १/४
५—१	१२०	३१ १/२—३५	१२ ३/४	१२	११ १/४	१८ १/२	१२ १/४	२५ ३/४
५—२	१२६	३२—३६	१३	१२ १/४	११ १/२	१९	१ १/२	२६ १/२
५—३	१३३	३३—३७	१३ १/४	१२ १/२	११ ३/४	१९ १/२	१२ ३/४	२७ १/४
५—४	१३६	३४—३८	१३ १/२	१२ ३/४	१२	२०	१३	२८
५—५	१४२	३४ १/२—३८ १/२	१३ ३/४	१३	१२	२० १/२	१३ १/४	२८ ३/४
५—६	१४३	३५—३९	१४	१३ १/४	१२ १/४	२१	१३ १/	२९ १/४
५—७	१४६	३५ १/२—३९ १/२	१४ १/४	१३ १/२	१२ १/४	२१ १/२	१३ ३/४	३० १/४
५—८	१५५	३६—४०	१४ १/२	१३ ३/४	१२ १/२	२२	१४	३० ३/४
५—९	१६१	३६ १/२ ४० १/२	१४ ३/४	१४	१२ ३/४	२२ १/२	१४ १/४	३० १/२
५-१०	१६९	३७—४१	१५	१४ १/४	१२ ३/४	२३	१४ १/२	३२ १/४
५-११	१७४	३७ १/२ ४१ १/२	१५ १/४	१४ १/२	१३	२३ १/२	१४ ३/४	३२ ३/४
६—०	१७८	३८—४२	१५ १/२	१४ ३/४	१३	२४	१५	३३ ३/४

(स्वा० शि० पा०)

रायाम: स्यात्तावत्सेटक (८० तो०) मितं शरीरतौलं स्याच्चेत्तदा सामान्यतः स्वास्थ्यमवगन्तव्यम् ।

टिप्पणी

सामान्यतः स्वस्थस्य वालकस्य तौलादिप्रमाणम् ।

आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्	आयुः	तौलम्
सप्ताहम्	३१/२ से०	४–८ स०	४१/२-५ १/४	५ मा०	७ १/२ से०	११ मा०	१० से०
२ ,,	४ ,,	२ मासम्	५ १/२ ,,	६ ,,	८ ,,	१२ ,,	१० १/२ ,,
३ ,,	४ १/८ ,,	३--४ ,,	६--७ ,,	६--१०,,	८१/२-९ १/२		

नेत्रसंरक्षणपरायणत्वम्

चक्षुः प्रधानं सर्वेषामिन्द्रियाणां विदुर्बुधाः ।
घननीहारयुक्तानां ज्योतिषामिव भास्करः ॥
चक्षूरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-
र्यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा ।
व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रिंदिवानां
पुंसामंधानां विद्यमानेऽपि वित्ते ॥

(वा० उ० अ० १३)

टिप्पणी—

आयुः	तौलम्	उच्छ्रयः	वक्षःस्थलम्	शिरः
जन्मक्षणम्	३ १/२ सेट०	२० १/२ पर्वकः	१३ १/२ प०	१४ पर्वकम्
१ वर्षम्	१० १/२ ,,	२९	१८ ,,	१८ ,,
२ ,,	१३ १/२ ,,	३२ १/२ ,,	१९ ,,	१९ ,,
३ ,,	१५ १/२ ,,	३५	२० ,,	१९ १/२ ,,
४ ,,	१७ १/२ ,,	३८	२० ३/४ ,,	१९ ३/४ ,,
५ ,,	२० १/२ ,,	४१ १/२ ,,	२१ १/२ ,,	२० १/२ ,,
६ ,,	२२ १/२ ,,	४४	२३ १/२ ,,	
७ ,,	२४ १/२ ,,	४६	२३ १/२ ,,	
८ ,,	२७ १/२ ,,	४८	२४ १/२ ,,	
९ ,,	३० ,,	५०	२५ ,,	
१० ,,	३३ १/२ ,,	५२	२६ ,,	

(शि० पा०)

उष्णाभितप्तस्य जलप्रवेशाद् दूरेक्षणात् स्वप्नविपर्य्ययाच्च ।
प्रसक्तसंरोदनशोककोपक्लेशाभिघातादतिमैथुनाच्च ॥
शुक्तारनालाम्लकुलत्थमाषनिषेवणाद् वेगविनिग्रहाच्च ।
स्वेदाद्रजोधूमनिषेवणाच्च छर्देर्विघाताद्वमनातियोगात् ॥
वाष्पग्रहात्सूक्ष्मनिरीक्षणाच्च नेत्रे विकारान् जनयन्ति दोषाः ।
(सु० उ० अ० १)

प्रायेण सर्वे नयनामयास्ते भवन्त्यभिष्यन्दनिमित्तमूलाः ।
तस्मादभिष्यन्दमुदीर्य्यमाणमुपाचरेदाशु हिताय धीमान् ॥
(सु० उ० अ० ६)

सततं न निरीक्षेत चलसूक्ष्माऽप्रियाणि च ।
नाऽप्रशस्तं न विण्मूत्रं न दर्पणममार्जितम् ॥
उद्यन्तमस्तमायान्तं तपन्तं प्रतिमागतम् ।
उपरक्तं च भास्वन्तं वाससा वा तिरोहितम् ॥
नान्यदप्यतितेजस्वि—(अ० सं० सू० अ० ३)
न भारं शिरसावहेत् ।
(वा० सू०)

नाधीयादश्वमारूढो* न वृक्षं न च हस्तिनम् ।
न नावं न खरं नोष्ट्रं नेरिणस्थो न यानगः ॥
(मनुः)

सर्वदा च निषेवेत स्वस्थोऽपि नयनप्रियः ।
पुराणयवगोधूमशालिषष्टिककोद्रवान् ॥
मुद्गादीन् कफपित्तघ्नान् भूरिसर्पिः परिप्लुतान् ।
शाकं चैवंविधं मांसं जांगलं दाडिमं सिताम् ॥

*--अश्वादीनां चलत्वाद् दृष्टेः सम्भ्रान्त्या चाक्षुषरोगसम्भवान्निषेधः कृतो भगवता मनुना ।

सैंधवं त्रिफलां द्राक्षां वारि पाने च नाभसम् ।
आतपत्रं पदत्राणं विधिवद्दोषशोधनम् ॥
वर्जयेद्वेगसंरोधमजीर्णाध्यशनानि च ।
शोकक्रोधदिवास्वप्ननिशाजागरणानि च ॥
विदाहि विष्टंभकरं यच्चेहाहारभेषजम् ।

द्वे पादमध्ये पृथुसन्निवेशे
शिरे गते ते बहुधा च नेत्रे ।
ताम्रक्षणोद्वर्तनलेपनादीन्
पादप्रयुक्तान्नयनं नयंति ॥
मलोष्णसंघट्टनपीडनाद्यै-
स्ता दुषयंते नयनानि दुष्टाः ।
भजेत्सदा दृष्टिहितानि तस्माद्
उपानदभ्यंजनधावनानि" ॥

(वा० उ० अ० १५)

सर्वात्मना नेत्रवलाय यत्नं,
कुर्वीतनम्याञ्जनतर्पणाद्यैः ॥
दृष्टिश्च नष्टा विविधं ज़गच्च,
तमोमयं जायत एक रूपम् ॥

"सुपुष्पाणि सुगन्धीनि नित्यंशीर्षे प्रधारयेत् ।
क्लेदायाससमुद्भूतस्वेददुर्गन्धनाशनम् ॥
चक्षुष्यं दाहशमनं सौमनस्यं च जायते ।
हेमन्ते शिशिरे चैव शतपत्रं तुशोभनम् ॥
ईषदुष्णं सुगन्धं च सुशीतं दृष्टिदायकम् ।
शिरोभ्रमविनाशार्हं शतपत्रं तु शोभनम् ।
श्लेष्मवातप्रशमनमुष्णवीर्यं च निर्मलम् ।
पुष्पाणां प्रवरं चैव केतकीपुष्पमुच्यते ॥

वसन्ते केतकी धार्या घर्मे नैपालमालती ।
प्रावृट्सु पाटलं धार्यं चम्पकं शरदि स्मृतम् ॥ (चे० कु०)
व्यङ्गवलीपलितघ्नं पीनसवैस्वर्यकासशोथघ्नम् ।
रजनीक्षयेऽम्बुनस्यं* रसायनं दृष्टिजननं च ॥ (भा० प्र०)
सौवीरमंजनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् ।
चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषात् श्लेष्मणो भयम् ॥
योजयेत्सप्तरात्रेऽस्मात्स्रावणार्थे रसाञ्जनम् ।

(वा० सू० अ० २)

त्रिफला रुधिरस्रुतिर्विशुद्धि-
र्मनसो निर्वृतिरंजनं च नस्यम् ।
शकुनासनता सपादपूजा
घृतपानं च सदैव नेत्ररक्षा ॥
अहिताद्शनात्सदा निवृत्ति-
र्भृशभास्वच्चलसूक्ष्मवीक्षणाच्च ।
मुनिना निमिनोपदिष्टमेतत्
परमं रक्षणमीक्षणस्य पुंसाम् ॥

(वा० उ० अ० १३)

प्रकृतिपरिचयपूर्वकमाहारादिसेवनम्

सप्त प्रकृतयो भवन्ति। दोषैः पृथक् द्विशः समस्तैश्च ।
शुक्रशोणितसंयोगे यो भवेद् दोष उत्कटः ।
प्रकृतिर्जायते तेन तस्या मे लक्षणं शृणु ॥

तत्र जागरूकः शीतद्वेषी दुर्भगः स्तेनो मत्सर्य्यनार्य्यो गान्धर्व्वचित्तः स्फुटितकरचरणोऽतिरूक्षश्मश्रुनखकेशः क्रोधी दन्तनखखादी च भवति ।

---

* पातव्यं नाडयानीरं प्रसृतित्रयमात्रकम् ।

अधृतिरदृढ़सौहृदः कृतघ्नः कृशपरुषो धमनीततः प्रलापी ।
द्रुतगतिरटनोऽनवस्थितात्मा वियदपि गच्छति सम्भ्रमेण सुप्तः ॥
अव्यवस्थितमतिश्चलदृष्टिर्मन्दरत्नधनसञ्चयमित्रः ।
किञ्चिदेव विलपत्यनिबद्धं मारुतप्रकृतिरेष मनुष्यः ॥
वातिकाश्चाजगोमायुशशाखूष्ट्रशुनान्तथा ।
गृध्रकाकखरादीनामनूकैः कीर्त्तिता नराः ॥

स्वेदनो दुर्गन्धः पीतशिथिलाङ्गस्ताम्रनखनयनतालुजिह्वौष्ठ पाणिपादतलो दुर्भगो वलीपलितखालित्यजुष्टो वहुभुगुष्णद्वेषी क्षिप्रकोपप्रसादो मध्यमबलमध्यमायुश्च भवति ॥

मेधावी निपुणमतिर्विगृह्य वक्ता ।
तेजस्वी समितिषु दुर्निवारवीर्य्यः ॥
सुप्तः सन् कनकपलाशकर्णिकारान् ।
सम्पश्येदपि च हुताशविद्युदुल्काः ॥

न भयात् प्रणमेदनतेष्वमृदुः प्रणतेष्वपि सान्त्वनदानरुचिः ।
भवतीह सदा व्यथितास्यगतिः सभवेदिहपित्तकृतप्रकृतिः ॥
भुजङ्गोलूकगन्धर्व्वयक्षमार्जारवानरैः ।
व्याघ्रर्क्षनकुलानूकैः पैत्तिकास्तु नराः स्मृताः ॥

दूर्व्वेन्दीवरनिस्त्रिंशार्द्रारिष्टशरकाण्डानामन्यतमवर्णः सुभगः प्रियदर्शनो मधुरप्रियः कृतज्ञो धृतिमान् सहिष्णुरलोलुपो बलवांश्चिरग्राही दृढवैरश्च भवति ।

शुक्लाक्षः स्थिरकुटिलातिनीलकेशो
लक्ष्मीवान् जलदमृदंगसिंहघोषः ।
सुप्तः सन् सकमलहंसचक्रवाकान्
सम्पश्येदपि च जलाशयान् मनोज्ञान् ॥

रक्तान्तनेत्रः सुविभक्तगात्रः स्निग्धच्छविः सत्वगुणोपपन्नः ।
क्लेशक्षमो मानयिता गुरूणां ज्ञेयो बलासप्रकृतिर्मनुष्यः ॥

दृढ़शास्त्रमतिः स्थिरमित्रधनः परिगण्य चिरात् प्रददाति बहु ।
परिनिश्चितवाक्यपदः सततं गुरुमानकरश्च भवेत् स सदा ॥
ब्रह्मरुद्रेन्द्रवरुणैः सिंहाश्वगजगोवृषैः ।
तार्क्ष्यहंससमानूकाः श्लेष्मप्रकृतयो नराः ॥
द्वयोर्व्वा तिसृणांवापि प्रकृतीनान्तुलक्षणैः ।
ज्ञात्वा संसर्गजा वैद्यः प्रकृतीरभिनिर्दिशेत् ॥
प्रकोपोवाऽन्यथाभावः क्षयो वा नोपजायते ।
प्रकृतीनां स्वभावेन जायते तु गतायुषः ॥
विषजातो यथा कीटो न विषेण विपद्यते ।
तद्वत्प्रकृतयो मर्त्यं शक्नुवन्ति न बाधितुम् ॥
प्रकृतिमिह नराणां भौतिकीं केचिदाहुः ।
पवनदहनतोयैः कीर्त्तितास्तास्तु तिस्रः ॥
स्थिरविपुलशरीरः पार्थिवश्च क्षमावान् ।
शुचिरथ चिरजीवी नाभसः खैर्महद्भिः ॥
शौचमास्तिक्यमभ्यासो वेदेषु गुरुपूजनम् ।
प्रियातिथित्वमिज्या च ब्रह्मकायस्य लक्षणम् ॥
माहात्म्यं शौर्यमाज्ञा च सततं शास्त्रबुद्धिता ।
भृत्यानां भरणञ्चाऽपि माहेन्द्रं कायलक्षणम् ॥
शीतसेवा सहिष्णुत्वं पैङ्गल्यं हरिकेशता ।
प्रियवादित्वमित्येतद्वारुणं कायलक्षणम ॥
मध्यस्थता सहिष्णुत्वमर्थस्यागमसञ्चयौ ।
महाप्रसवशक्तित्वं कौबेरं कायलक्षणम् ॥
गन्धमाल्यप्रियत्वञ्च नृत्यवादित्रकामिता ।
विहारशीलता चैव गान्धर्व्वं कायलक्षणम् ॥
प्राप्तकारी दृढ़ोत्थानो निर्भयः स्मृतिमान् शुचिः ।
रागमोहभयद्वेषैर्वर्जितो याम्यसत्ववान् ॥

जपव्रतब्रह्मचर्य्यहोमाध्ययनसेविनम् ।
ज्ञानविज्ञानसम्पन्नमृषिसत्वं नरं विदुः ॥
सप्तैते सात्विकाः काया राजसांस्तु निबोध मे ।
ऐश्वर्य्यवन्तं रौद्रञ्च शूरं चण्डमसूयकम् ॥
एकाशिनं चौदरिकमासुरं सत्वमीदृशम् ।
तीक्ष्णमायासिनं भीरुं चण्डं मायान्वितन्तथा ॥
विहाराचारचपलं सर्पसत्वं विदुर्नरम् ।
प्रवृद्धकामसेवी चाप्यजस्राहार एव च ॥
अमर्षणोऽनवस्थायी शाकुनं कायलक्षणम् ।
एकान्तग्राहिता रात्रावसूया धर्म्मवाह्यता ॥
भृशमात्रं तमश्चापि राक्षसं कायलक्षणम् ।
उच्छिष्टाहारता तैक्ष्ण्यं साहसप्रियता तथा ॥
स्त्रीलोलुपत्वं नैर्लज्यं पैशाचं कायलक्षणम् ।
असंविभागमलसं दुःखशीलमसूयकम् ॥
लोलुपञ्चाप्यदातारं प्रेतसत्वं विदुर्नरम् ।
षडेते राजसाः कायास्तामसांस्तु निबोध मे ॥
दुर्म्मेधस्त्वं मन्दता च स्वप्नेमैथुननित्यता ।
निराकरिष्णुता चैव विज्ञेयाः पाशवा गुणाः ॥
अनवस्थितता मौर्ख्यं भीरुत्वं सलिलार्थिता ।
परस्पराभिमर्दश्च मत्स्यसत्वस्य लक्षणम ॥
एकस्थानरतिर्नित्यमाहारे केवले रतः ।
वानस्पत्यो नरः सत्त्वधर्म्मकामार्थवर्जितः ॥
इत्येते त्रिविधाः कायाः प्रोक्ता वै तामसास्तथा ।
कायानां प्रकृतीर्ज्ञात्वा त्वनुरूपां क्रियां चरेत् ॥
महाप्रकृतयस्त्वेता रजः सत्वतमः कृताः ।
प्रोक्ता लक्षणतः सम्यग्भिषक् ताश्च विभावयेत ॥

(सु० शा० अ० ४)

तथैव चरकोऽप्याह

समपित्तानिलकफाः केचिद् गर्भादिमानवाः ।
दृश्यन्ते वातलाः केचित्पित्तलाः श्लेष्मलास्तथा ॥
तेषामनातुराः पूर्वे, वातलाद्याः सदाऽऽतुराः ।
दोषानुशयिता ह्येषां देहप्रकृतिरुच्यते ॥
विपरीतगुणस्तेषां स्वस्थवृत्तेर्विधिर्हितः ।
समसर्वरसं सात्म्यं समधातोः प्रशस्यते ॥
(च० सू० अ० ७)

हिताहितसेवनवर्जनक्रमः

उचितादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत, क्रमश्चात्रोपदिश्यते ॥
प्रक्षेपापचये ताभ्यां क्रमः पादांशिको भवेत् ।
एकान्तरं ततश्चोर्ध्वं द्व्यन्तरं त्र्यन्तरं तथा ॥
क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणोपचिता गुणाः ।
सन्तो यान्त्यपुनर्भावमप्रकम्प्या भवन्ति च ॥
(च० सू० अ० ७)

अहितवर्जने हितसेवने च विशेषः

विधिरेष विकाराणामनुत्पत्तौ निदर्शितः ।
निजानामितरेषां तु पृथगेवोपदिश्यते ॥
ये भूतविषवाय्वग्निसम्प्रहारादिसम्भवाः ।
नृणामागन्तवो रोगाः प्रज्ञा तेष्वपराध्यति ।
ईर्ष्याशोकभयक्रोधमानद्वेषादयश्च ये ।

मनोविकारास्तेऽप्युक्ताः सर्वे प्रज्ञापराधजाः* ॥
त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ॥
आगन्तूनामनुत्पत्तावेष मार्गो निदर्शितः ।
प्राज्ञः प्रागेव तत्कुर्याद्धितं विद्याद्यदात्मनः ॥
†आप्तोपदेशप्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम् ।
विकाराणामनुत्पत्तावुत्पन्नानां च शान्तये ॥
पापवृत्तवचः सत्त्वाः सूचकाः कलहप्रियाः ।
मर्मोपहासिनो लुब्धाः परवृद्धिद्विषः शठाः ॥
परापवादरतयश्चपला रिपुसेविनः ।
निर्घृणास्त्यक्तधर्माणः परिवर्ज्या नराधमाः ॥
बुद्धिविद्यावयःशीलधैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
वृद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञा गतव्यथाः ॥
सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्याः सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवणदर्शनाः ॥
आहाराचारचेष्टासु सुखार्थी प्रेत्य चेह च ।
परं प्रयत्नमातिष्ठेद्बुद्धिमान् हितसेवने ॥

(च० सू० अ० ६)

---

*– बुद्ध्या विषमविज्ञानं विषमञ्च प्रवर्तनम् ।
प्रज्ञापराधं जानीयान्मनसो गोचरं हि तत् ॥

†—रजस्तमोभ्यां निर्मुक्तास्तपोज्ञानबलेन ये ।
येषां त्रिकालममलं ज्ञानमव्याहतं सदा ॥
आप्ताः शिष्टा विबुद्धास्ते ॥

(चरकः)

निन्दितानिन्दितपुरुषविवेचन पूर्वकमाचरणम्

इह खलु शरीरमधिकृत्याष्टौ पुरुषा निन्दिता भवन्ति. तद्यथा अतिदीर्घश्चातिह्रस्वश्चातिलोमा चालोमा चातिकृष्णश्चातिगौरश्चातिस्थूलश्चातिकृशश्चेति ।

तत्रातिस्थूलकृशयोर्भूय एवापरे निन्दितविशेषा भवन्ति, अतिस्थूलस्य तावदायुषो ह्रासो जवोपरोधः कृच्छ्रव्यवायता दौर्बल्यं दौर्गन्ध्यं स्वेदाबाधः क्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति भवन्त्यष्टौ दोषाः । तदतिस्थौल्यमतिसंपूरणाद्गुरुमधुरशीतस्निग्धोपयोगादव्यायामादव्यवायाद्दिवास्वप्नाद्धर्षनित्यत्वादचिन्तनाद्बीजस्वभावाच्चोपजायते । तस्यातिमात्रं मेदस्विनो मेद एवोपचीयते न तथेतरे धातव; तस्मादस्यायुषो ह्रासः; शैथिल्यात् सौकुमार्याद्गुरुत्वाच्च मेदसो जवोपरोधः; शुक्राबहुत्वान्मेदसावृतमार्गत्वाच्च कृच्छ्रव्यवायता, दौर्बल्यमसमत्वाद्धातूनां, दौर्गन्ध्यं मेदोदोषान्मेदसः स्वभावात्स्वेदलत्वाच्च मेदसः श्लेष्मसंसर्गान्निष्यन्दित्वाद्बहुत्वाद्गुरुत्वाद्व्यायामासहत्वाच्च स्वेदाबाधः, तीक्ष्णाग्नित्वात्प्रभूतकोष्ठवायुत्वाच्चक्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति ।

भवन्ति चात्र

मेदसावृतमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः ।
चरन् संधुक्षयत्यग्निमाहारं शोषयत्यपि ॥
तस्मात्स शीघ्रं जरयत्याहारं चातिकाङ्क्षति ।
विकारांश्चाश्नुते घोरान् कांश्चित्कालव्यतिक्रमात ।
एतावुपद्रवकरौ विशेषादग्निमारुतौ ।
एतौ हि दहतः स्थूलं वनदावो वनं यथा ॥
मेदस्यतीव संवृद्धे सहसैवानिलादयः ।
विकारान् दारुणान् कृत्वा नाशयन्त्याशु जीवितम् ॥

मेदोमांसातिवृद्धत्वाच्चलस्फिगुदरस्तनः ।
अयथोपचयोत्साहो नरोऽतिस्थूल उच्यते ॥
इति मेदस्विनो दोषा हेतवो रूपमेव च ।
निर्दिष्टं, वक्ष्यते वाच्यमतिकार्श्येऽप्यतः परम् ॥
सेवा रूक्षान्नपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम् ।
क्रियातियोगः* शोकश्च निद्रावेगविनिग्रहः ॥
रूक्षस्योद्वर्तनं स्नानस्याभ्यासः प्रकृति‡र्जरा ।
विकारानुशय† क्रोधाः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम् ॥
व्यायाममतिसौहित्यं क्षुत्पिपासामहौषधम् ।
कृशो न सहते तद्वदतिशीतोष्णमैथुनम् ॥
प्लीहा कासः क्षय श्वासो गुल्मार्शांस्युदराणि च ।
कृशं प्रायोऽभिधावन्ति रोगाश्च ग्रहणीगताः ॥
शुष्कस्फिगुदरग्रीवो धमनीजालसंततः ।
त्वगस्थिशेषोऽतिकृशः स्थूलपर्वा नरो मतः ॥
सततव्याधितावेतावतिस्थूलकृशौ नरौ ।
सततं चोपचर्यौ हि कर्षणैर्बृंहणैरपि ॥
स्थौल्यकार्श्ये वरं कार्श्यं समोपकरणौ हि तौ ।
यद्युभौ व्याधिरागच्छेत्स्थूलमेवातिपीडयेत् ॥
सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः ।
दृढेन्द्रियत्वाद्व्याधीनां न बलेनाभिभूयते ॥
क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः ।
समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः ॥

---

* 'क्रियातियोगो वमनादिसंशोधनक्रियाणामतियोगः' गङ्गाधरः ।

‡ 'प्रकृतिरतिकृशमातापित्रोः शोणितशुक्रस्य स्वभावः' गङ्गाधरः ।

† 'विकारानुशयो व्याधेश्चिरानुवृत्तिः' गङ्गाधरः ।

गुरु चातर्पणं चेष्टं स्थूलानां कर्षणं प्रति।
कृशानां बृंहणार्थं च लघु संतर्पणं च यत्॥
वातघ्नान्यन्नपानानि श्लेष्ममेदोहराणि च।
रूक्षोष्णा बस्तयस्तीक्ष्णा रूक्षाण्युद्वर्तनानि च॥
गुडूचीभद्रमुस्तानां प्रयोगस्त्रैफलस्तथा।
तक्रारिष्टप्रयोगस्तु प्रयोगो माक्षिकस्य च॥
विडङ्गनागरं क्षारः काललोहरजो मधु।
यवामलकचूर्णं च प्रयोगः श्रेष्ठ उच्यते॥
बिल्वादिपञ्चमूलस्य प्रयोगः क्षौद्रसंयुतः।
शिलाजतुप्रयोगस्तु साग्निमन्थरस. परः॥
प्रशातिका प्रियङ्गुश्च श्यामाका यवका यवाः।
जूर्णाह्वाः कोद्रवा मुद्गाः कुलत्थाश्च मकुष्टकाः॥
आढकीनां च बीजानि पटोलामलकैः सह।
भोजनार्थं प्रयोज्यानि पानं चानु मधूदकम्॥
अरिष्टांश्चानुपानार्थे मेदो मांसकफापहान्।
अतिस्थौल्यविनाशाय संविभज्य प्रयोजयेत्॥
प्रजागरं व्यवायं च व्यायामं चिन्तनानि च।
स्थौल्यमिच्छन् परित्यक्तुं क्रमेणाभिप्रवर्धयेत्॥
स्वप्नो हर्षः सुखाशय्या मनसो निर्वृतिः शमः।
चिन्ताव्यवायव्यायामविरामः प्रियदर्शनम्॥
नवान्नानि नवं मद्यं ग्राम्यानूपौदका रसाः।
संस्कृतानि च मांसानि दधि सर्पिः पयांसि च॥
इक्षवः शालयो माषा गोधूमा गुडवैकृतम्।
वस्तयः स्निग्धमधुरास्तैलाभ्यङ्गश्च सर्वदा॥
स्निग्धमुद्वर्तनं स्नानं गन्धमाल्यनिषेवणम्।
शुक्लवासो यथाकालं दोषाणामवसेचनम्॥

रसायनानां वृष्याणां योगानामुपसेवनम् ।
हत्वातिकार्श्यमादत्ते नृणामुपचयं परम् ॥
अचिन्तनाच्च कार्याणां ध्रुवं सन्तर्पणेन च ।
स्वप्नप्रसङ्गाच्च नरो वाराह इव पुष्यति ॥

हिताहितद्रव्यविवेकः

येषामेव हि भावानां संपत्संजनयेन्नरम् ।
तेषामेव विपद्व्याधीन् विविधान् समुदीरयेत् ॥

अथात्रेयस्य भगवतो वचनमनुनिशम्य पुनरेव वामकः काशिपतिरुवाच भगवन्तमत्रेयं—भगवन् ! संपन्निमित्तजस्य पुरुषस्य विपन्निमित्तजानां च रोगाणां किमभिवृद्धिकारणमिति ?

तमुवाच भगवानात्रेयः—हिताहारोपयोगः एक एव पुरुषस्याभिवृद्धिकरो भवति, अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधीनां निमित्तमिति ॥

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयमग्निवेश उवाच—कथमिह भगवन् ! हिताहितानामाहारजातानां लक्षणमनपवादमभिजानीयां, हितसमाख्यातानां चैव ह्याहारजातानामहितसमाख्यातानां च मात्राकालक्रियाभूमिदेहदोषपुरुषावस्थान्तरेषु विपरीतकारित्वमुपलभामहे इति ॥

तमुवाच भगवानात्रेयः—यदाहारजातमग्निवेश ! समांश्चैव शरीरधातून् प्रकृतौ स्थापयति विषमांश्च समीकरोतीत्येतद्धितं विद्धि, विपरीतमहितमिति; एतद्धिताहित*लक्षणमनपवादं भवति ॥

*यद्वायोः पथ्यं तत्पित्तस्यापथ्यमित्यनेन हेतुना न किञ्चिद्द्रव्यमेकान्तेन

तद्यथा—आहारत्वमाहारस्यैकविधं, अर्थाभेदात्; स पुनर्द्वियोनिः, स्थावरजंगमात्मकत्वात्; द्विविधप्रभावः हिताहितोदर्कविशेषात्; चतुर्विधोपयोगः, पानाशनभक्ष्यलेह्योपयोगात्; षडास्वादः रसभेदतः षड्विधत्वात्; विंशतिगुणः, गुरुलघुशीतोष्णस्निग्धरूक्षमन्दतीक्ष्णस्थिरसरमृदुकठिनविशदपिच्छिलश्लक्ष्णखरसूक्ष्मस्थूलसान्द्रद्रवानुगमनात्; अपरिसंख्येयविकल्पः, द्रव्यसंयोगकरणबाहुल्यात्।

तस्या खलु ये ये विकारावयवा भूयिष्ठमुपयुज्यन्ते, भूयिष्ठकल्पानां च मनुष्याणां प्रकृत्यैव हिततमाश्चाहितमाश्च, तांस्तान् यथावदनुव्याख्यास्यास्यामः।

हितमहितं वास्तीति केचिदाचार्या ब्रुवते तत्तु न सम्यक्। इह खलु यस्माद्द्रव्याणि स्वभावतः संयोगतश्चैकान्तहितान्येकान्ताहितानि हिताहितानि चभवन्ति। तत्रैकान्तहितानि जातिसात्म्यात् सलिलघृतदध्यौदनप्रभृतीनि एकान्ताहितानि दहनपचनमारणादिषु प्रवृत्तान्यग्निक्षारविषादीनि। संयोगादपराणि विषतुल्यानि भवन्ति। हिताऽहितानि तु यद्वायोः पथ्यं तत्पित्तस्यापथ्यमित्यतः सर्वप्राणिनामयमाहारार्थं वर्ग उपदिश्यते।

तद्यथा रक्तशालिषष्टिककङ्गुकमुकुन्दकपाण्डुकपोतकप्रमोदककालकशनकपुष्पककर्दमकशकुनाहृतसुगन्धककलमनीवारकोद्रवोद्दालकश्यागाकगोधूमवेणुयवादयः। एणहरिणकुरङ्गमृगमातृकाश्वदंष्ट्राकरालक्रकरकपोतलावतित्तिरिकपिञ्जलवर्तीरवर्त्तिकादीनां मांसानि। मुद्गवनमुद्गमकुष्टककलायमसूरमङ्गल्यचणकहरेणवाढकीसतीनाः। चिल्लिवास्तुकसुनिषण्णकजीवन्तीतण्डुलीयकमण्डूकपर्ण्यः। गव्यं घृतं सैन्धवदाडिमामलमित्येषवर्गः सर्वप्राणिनां सामान्यतः पथ्यतमः।

(सु० सू० अ० २०)

तद्यथा—लोहितशालयः शूकधान्यानां पथ्यतमत्वे श्रेष्ठतमा भवन्ति, मुद्गाः शमीधान्यानां, आन्तरीक्षमुदकानां, सैन्धवं लवणानां, जीवन्तीशाक शाकानां, ऐणेयं मृगमांसानां, लावः पक्षिणां, गोधा बिलेशयानां, रोहितो मत्स्यानां, गव्यं सर्पिः सर्पिषां, गोक्षीरं क्षीराणां, तिलतैलं स्थावरजातानां स्नेहानां, वराहवसा आनूपमृगवसानां, चुलुकीवसा मत्स्यवसानां पाकहंसवसा जलचर-विहंगवसानां, कुक्कुटवसा विष्किरशकुनिवसानां अजमेदः शाखादमेदसां, शृंगवेरं कन्दानां, मृद्वीका फलानां, शर्करा इक्षुविकाराणामिति प्रकृत्यैव हिततमानामाहारविकाराणां प्राधान्यतो द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति ॥

(च० सू० अ० २५)

तथा—ब्रह्मचर्य निवातशयनोष्णोदकनिशास्वप्नव्यायामाश्चैकान्ततः पथ्यतमाः ।

[सु० सू० अ० २०]

तैलसर्पिर्मधूनि वातपित्तश्लेष्मप्रशमनानि द्रव्याणि भवन्ति । तत्र, तैलं स्नेहौष्ण्यगौरवोपपन्नत्वाद्वातं जयति सततमभ्यस्यमान, वातो हि रौक्ष्यशैत्यलाघवोपपन्नो विरुद्धगुणो भवति, विरुद्धगुण सन्निपाते हि भूयसाऽल्पमवजीयते, तस्मात्तैलं वातं जयति सततमभ्यस्यमानं, सर्पिः खल्वेवमेव पित्तं जयति माधुर्याच्छैत्यान्मन्दवीर्यत्वाच्च, पित्तं ह्यमधुर-मुष्णं तीक्ष्णं च, मधु च श्लेष्माणं जयति, रौक्ष्यात्तैक्ष्ण्यात् कषायत्वाच्च, श्लेष्मा हि स्निग्धो मन्दो मधुरश्च ॥

यच्चान्यदपि किंचिद्द्रव्यमेवं वातपित्तकफेभ्यो गुणतो विपरीतं विरुद्धं तच्चैताञ्जयत्यभ्यस्यमानम् ॥ (च०)

अथ खलु त्रीणि द्रव्याणि नात्युपयुञ्जीताधिकमन्येभ्यो द्रव्येभ्यः; तद्यथा—पिप्पलीः, क्षारं, लवणमिति ॥

पिप्पल्यो हि कटुकाः सत्यो मधुरविपाका गुर्व्यो नात्यर्थं स्निग्धोष्णाः प्रक्लेदिन्यो भेषजाभिमताश्च, ताः सद्यः शुभाशुभकारिण्यो भवन्ति, आपातभद्राः प्रयोगसमसाद्गुण्यात्, दोषसंचयानुबन्धाः सततमुपयुज्यमाना हि गुरुप्रक्लेदित्वाच्छ्लेष्माणमुत्क्लेशयन्ति, औष्ण्यात्पित्तं, नच वातप्रशमनायोपकल्पन्तेऽल्पस्नेहोष्णभावात्, योगवाहिन्यस्तु खलु भवन्ति; तस्मात्पिप्पलीर्नात्युपयुञ्जीत ॥

क्षारः पुनरौष्ण्यतैक्ष्ण्यलवणोपपन्नः क्लेदयत्यादौ पश्चाद्विशोषयति, स पचनदहनभेदनार्थमुपयुज्यते; सोऽतिप्रयुज्यमानः केशाक्षिहृदयपुंस्त्वोपघातकरः संपद्यते, ये ह्येनं ग्रामनगरनिगमजनपदाः सततमुपयुञ्जतेतेऽप्यान्ध्यषाण्ढ्यखालित्यपालित्यभाजो हृदयापकर्तिनश्च भवन्ति। तद् यथा प्राच्याश्चीनाश्च। तस्मात् क्षारंनात्युपयुञ्जीत। लवणं पुनरौष्ण्यतैक्ष्ण्योपपन्नमनतिस्निग्धमुपक्लेदि विस्रंसनसमर्थमन्नद्रव्यरुचिकरमापातभद्रं प्रयोगसमसाद्गुण्याद्दोषसञ्चयानुबन्धम्। तद्रोचनपाचनोपक्लेदनविस्रंसनार्थमुपयुज्यते। तदत्यर्थमुपयुज्यमानंग्लानिशैथिल्यदौर्बल्याभिनिर्वृत्तिकरंशरीरस्य भवति। ये ह्येनद्ग्रामनगरनिगमजनपदाः सततमुपयुञ्जते ते भूयिष्ठं ग्लास्नवः शिथिलमांसशोणिता अपरिक्लेशसहाश्च भवन्ति। तद्यथा—वाह्लीकसौराष्ट्रिकसैन्धवसौवीरकाः। तेहि पयसापि सदा लवणमश्नन्ति। येऽपीहभूमेरत्यूषरादेशास्तेष्वौषधिवीरुद्वनस्पतिवानस्पत्या न जायन्ते। अल्प तेजसो वा भवन्ति लवणोपहतत्वात्। तस्माल्लवणं नात्युपयुञ्जीत ये ह्यति लवणसात्म्याः पुरुषाः तेषामपि खालित्येन्द्रलुप्तपालित्यानि वलयश्चाकाले भवन्ति।

तस्मात्तेषां तत्सात्म्यतः क्रमेणापगमनं श्रेयः; सात्म्यमपि हि क्रमेणोपनिवर्त्यमानमदोषमल्पदोषं वा भवति ॥

सात्म्यं नाम तत्—यदात्मन्युपशेते ; सात्म्यार्थो ह्युपशयार्थः । तत्त्रिविधं—प्रवरावरमध्यविभागेन, सप्तविधं च—रसैकैकत्वेन, सर्वरसोपयोगाच्च ॥

तत्र सर्वरसं प्रवरं, अवरमेकरसं, मध्यमं तु प्रवरावरमध्यस्थं तत्रावरमध्याभ्यां सात्म्याभ्यां क्रमेण प्रवरमुपपादयेत्सात्म्यम् । सर्वरसमपि च द्रव्यं सात्म्यमुपपन्नं प्रकृत्याद्युपयोक्त्रष्टमानि सर्वाण्याहारविधिविशेषायतनान्यभिसमीक्ष्य हितमेवानुरुध्येत ॥

(च० वि० अ० १)

अत ऊर्ध्वमहितानप्युपदेक्ष्यामः—यवकाः शूकधान्यानामपथ्यत्वे प्रकृष्टतमा भवन्ति, माषाः शमीधान्यानां, वर्षानादेयमुदकानां, औषरं लवणानां, सर्षपशाकं शाकानां गोमांसं मृगमांसानां, काणकपोतः पक्षिणां, भेको बिलेशयानां, चिलिचिमो मत्स्यानां, आविकं सर्पिः सर्पिषां, अविक्षीरं क्षीराणां, कुसुम्भस्नेहः स्थावरस्नेहानां, महिषवसा आनूपमृगवसानां, कुम्भीरवसा मत्स्यवसानां, काकमद्गुवसा जलचरविहंगवसानां, चटकवसा विष्किरशकुनिवसानां, हस्तिमेदः शाखादमेदसां, निकुचं फलानां, मूलकं कन्दानां, फाणितमिक्षुविकाराणामिति प्रकृत्यैवाहिततमानामाहारविकाराणां प्रकृष्टतमानि द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति ।

(च० सू० अ० २५)

अहितकरं विरुद्धमशनम्

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयं पुनरग्निवेश उवाच—भगवन् ! श्रुतमेतदवितथमर्थसंपद्युक्तं भगवतो यथाद्रव्यगुणकर्माधि-

१०

कारे वचः, परं त्वाहारविकाराणां वैरोधिकानां लक्षणमनतिसंक्षेपेणोपदिश्यमानं शुश्रूषामह इति ॥

तमुवाच भगवानात्रेयः—देहधातुप्रत्यनीकभूतानि द्रव्याणि देहधातुभिर्विरोधमापद्यन्ते, परस्परगुणविरुद्धानि कानिचित् कानिचित्संयोगात्संस्कारादपराणि देशकालमात्रादिभिश्चापराणि तथा स्वभावादपराणि ॥

तत्र यान्याहारमधिकृत्य भूयिष्ठमुपयुज्यन्ते तेषामेकदेशं वैरोधिकमधिकृत्योपदेक्ष्यामः—न मत्स्यान् पयसा सहाभ्यवहरेत्, उभयं ह्येतन्मधुरं मधुरविपाकं महाभिष्यन्दि शीतोष्णत्वाद्विरुद्धवीर्यं विरुद्धवीर्यत्वाच्छोणितप्रदूषणाय महाभिष्यन्दित्वान्मार्गोपरोधाय चेति ।

तदनन्तरमात्रेयवचनमनुनिशम्य भद्रकाप्योऽग्निवेशमुवाच—सर्वानेव मत्स्यान् पयसा सहाभ्यवहरेदन्यत्रैकस्माच्चिलिचिमात्; स पुनः शकली सर्वतो लोहितराजिः रोहितप्रकारः प्रायो भूमौ चरति, तं चेत्पयसा सहाभ्यवहरेन्निः संशयं शोणितजानां विबन्धजानां च व्याधीनामन्यतममथवा मरणं प्राप्नुयादिति ॥

नेति भगवानात्रेयः । सर्वानेव मत्स्यान्न पयसाऽभ्यवहरेद्विशेषतस्तु चिलिचिमं, स हि महाभिष्यन्दित्वात्स्थूललक्षणतरानेतान् व्याधीनुपजनयत्यामविषमुदीरयति च ॥

ग्राम्यानूपौदकपिशितानि च मधुतिलगुडपयोमाषमूलकबिसैर्विरूढधान्यैश्च नैकध्यमद्यात्, तन्मूलं च बाधिर्यान्ध्यवेपथुजाड्यविकलमूकतामैन्मिन्यमथवा मरणमाप्नोति; (न पौष्करं रोहिणीशाकं वा) न कपोतान् सार्षपतैलभृष्टान्मधुपयोभ्यां सहाभ्यवहरेत्, तन्मूलं हि शोणिताभिष्यन्दधमनीप्रविचयापस्मारशङ्खकगलगण्डरोहिणीकानामन्यतमं प्राप्नोत्यथवा मरणमिति; न मूलकलशुनकृष्णगन्धार्जकसुमुखसुरसादीनि भक्षयित्वा पयः

सेव्यं, कुष्ठाबाधभयात्; न जातुशाकं न लकुचं पक्वं मधुपयोभ्यां सहोपयोज्यं, एतद्धि मरणायाथवा बलवर्णतेजोवीर्योपरोधाया-लघुव्याधये षाण्ढ्याय चेति; तदेव लिकुचं पक्वं न माषसूप-गुडसर्पिर्भिः सहोपयोज्यं, वैरोधिकत्वात्; तथाऽऽम्राम्रातकमातु-लुङ्गलिकुचकरमर्दमोचदन्तशठबदरकोशाम्रभव्यजाम्बवकपित्थति-न्तिडीकपारावताक्षोटपनसनालिकेरद्राडिमामलकान्येवंप्रकाराणि चान्यानि सर्वं चाम्लं द्रवमद्रवं च पयसा सह विरुद्धं, तथा कङ्गुवरकमकुष्ठककुलत्थमाषनिष्पावाः पयसा सह विरुद्धाः; पद्मोत्तरिकाशाकं शार्करो मैरेयो मधु च सहोपयुक्तं विरुद्धं वातं चातिकोपयति; हारिद्रकः सर्षपतैलभृष्टो विरुद्धः पित्तं चातिकोपयति; पायसो मन्थानुपानो विरुद्धः श्लेष्माणं चाति-कोपयति; उपोदिका तिलकल्कसिद्धा हेतुरतीसारस्य; बलाका वारुण्या सह कुल्माषैरपि विरुद्धा; सैव सूकरवसापरिभृष्टा सद्यो व्यापादयति; मायूरमांसमेरण्डसीसकावसक्तमेरण्डाग्निप्लु-ष्टमेरण्डतैलयुक्तं सद्योव्यापादयति; तदेव भस्मपांसुपरिध्वस्तं सक्षौद्रं मरणाय; हारीतकमांसं हारिद्रसीसकावसक्तं हारिद्रा-ग्निप्लुष्टं सद्यो व्यापादयति; मत्स्यनिस्तालनसिद्धा पिप्पल्यस्तथा काकमाची मधु च मरणाय; मधु चोष्णमुष्णार्तस्य च मधु मर-णाय; मधुसर्पिषी समधृते, मधु वारि चान्तरिक्षं समधृतं मधुपुष्करबीजं, मधु पीत्वोष्णोदकं भल्लातकोष्णोदकं, तक्रसिद्धः कम्पिल्लकः, पर्युषिता काकमाची, अंगारशूल्या भासश्च* इति विरु-द्धानीत्येतद्यथाप्रश्नमभिनिर्दिष्टं भवतीति ।

टिप्पणी

*— वल्लीफलकवककरीराम्लफललवणकुलत्थपिण्याकदधितैलानूपौद-कविरोहिपिष्टशुष्कशाकाजाविकमांसमद्यजाम्बवचिलचिममत्स्यगो-धावराहांश्च नैकध्यमश्नीयात् पयसा ।

भवन्ति चात्र श्लोकाः ।

यत्किंचिद्दोषमुत्क्लेश्य न निर्हरति कायतः ।
आहारजातं तत्सर्वं विरुद्धमहितार्थकम्* ॥
यच्चापि देशकालाग्निमात्रासात्म्यानिलादिभिः ।
संस्कारतो वीर्यतश्च कोष्ठावस्थाक्रमैरपि ॥
परिहारोपचाराभ्यां पाकात्संयोगतोऽपि च ।
विरुद्धं तच्च न हितं हृत्संपद्विधिभिश्च यत् ॥
विरुद्धं देशतस्ताव द्रूक्षतीक्ष्णादि धन्वनि ।
आनूपे स्निग्धशीतादि भेषजं यन्निषेव्यते ॥
कालतोऽपि विरुद्धं यच्छीतरूक्षादिसेवनम् ।
शीते काले तथोष्णे च कटुकोष्णादिसेवनम् ॥
विरुद्धमनले तद्वन्नानुरूपं चतुर्विधे ।
मधुसर्पिः समधृतं मात्रया तद्विरुध्यते ॥
कटुकोष्णादिसात्म्यस्य स्वादुशीतादिसेवनम् ।
यत्तत्सात्म्यविरुद्धं तु, विरुद्धं त्वनिलादिभिः ॥
या समानगुणाभ्यासविरुद्धान्नौषधक्रिया ।
संस्कारतो विरुद्धं तद्यद्भोज्यं विषवद् व्रजेत् ॥
ऐरण्डसीसकासक्तं शिखिमांसं तथैव हि ।

टिप्पणी

सुराकृशरापायसांश्च नैकध्यं, मत्स्यैः सहेक्षुविकारान् । कदलीफलं तालफलेन पयसा दध्ना तक्रेण वा, कांस्यभाजने दशरात्रपर्युषितं सर्पिः नाश्नीयात् ।

(सु० सू० अ० २०)

*—अहितायोपपद्यते इ० पा० ।

विरुद्धं वीर्यतो*ज्ञेयं वीर्यतः शीतलात्मकम् ॥
तत्संयोज्योष्णवीर्येण द्रव्येण सह सेव्यते ।
क्रूरकोष्ठस्य चात्यल्पं मन्दवीर्यमभेदनम् ॥
मृदुकोष्ठस्य गुरु च भेदनीयं तथा बहु ।
एतत्कोष्ठविरुद्धं तु, विरुद्धं स्यादवस्थया ॥
श्रमव्यवायव्यायामसक्तस्यानिलकोपनम् ।
निद्रालसस्यालसस्य भोजनं श्लेष्मकोपनम् ॥
यच्चानुत्सृज्य विण्मूत्रं भुंक्ते यश्चाबुभुक्षितः ।
तच्च क्रमविरुद्धं स्याद्यच्चातिक्षुद्वशानुगः ॥
परिहारविरुद्धं तु वराहादीन्निषेव्य यत् ।
सेवेतोष्णं घृतादींश्च पीत्वा शीतं निषेवते ॥

टिप्पणी

*—अत ऊर्ध्वंरसद्वन्द्वानि रसतो वीर्य्यतो विपाकतश्च विरुद्धानि वक्ष्यामः। तत्र मधुराम्लौ रसवीर्य्यविरुद्धौमधुरलवणौ च मधुरकटुकौ च सर्वतः मधुरतिक्तौ रसविपाकाभ्यां मधुरकषायौ चाम्ललवणौ रसतः। अम्लकटुकौ रसविपाकाभ्यामम्लतिक्तावम्लकषायौ च सर्व्वतः। लवणकटुकौ रसविपाकाभ्यां लवणतिक्तौ लवणकषायौ च सर्व्वतः। कटुतिक्तौ रसवीर्य्याभ्यां कटुकषायौ तिक्तकषायौ च रसतः तरतमयोगयुक्तांश्च भावानति रूक्षानतिस्निग्धानत्युष्णानतिशीतानित्येवमादीन् विवर्जयेत् ।

भवन्ति चात्र

विरुद्धान्येवमादीनि वीर्यतो यानि कानि च ।
तान्येकान्ताहितान्येव शेषं विद्याद्यथायथम् ॥
व्याधिमिन्द्रियदौर्वल्यं मरणञ्चाधिगच्छति ।
विरुद्धरसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नरः ॥

(सु० सू० अ० २०)

विरुद्धं पाकतश्चापि दुष्टदुर्दारुसाधितम् ।
अपक्वतण्डुलात्यर्थपक्वदग्धं च यद्भवेत् ॥
संयोगतो विरुद्धं तद्यथाऽम्लं पयसा सह ।
अमनोरुचितं यच्च हृद्विरुद्धं तदुच्यते ॥
संपद्विरुद्धं तद्विद्यादसंजातरसं तु यत् ।
अतिक्रान्तरसं वाऽपि विपन्नरसमेव वा ॥
ज्ञेयं विधिविरुद्धं तु भुज्यते निभृतेन यत् ।
तदेवंविधमन्नं स्याद्विरुद्धमुपयोजितम् ॥

विरुद्धाशनस्य वितथत्वे कारणम्

सात्म्यतोऽल्पतया वाऽपि दीप्ताग्नेस्तरुणस्य च ।
स्नेहव्यायामबलिनो विरुद्धं वितथं भवेत् ॥

विरुद्धाशनजा रोगाः

षाण्ढ्यान्ध्यवीसर्पदकोदराणां विस्फोटकोन्मादभगन्दराणाम् ।
मूर्च्छामदाध्मानगलामयानां पाण्डवामयस्यामविषस्य चैव ॥
किलासकुष्ठग्रहणीगदानां शोषास्त्रपित्तज्वरपीनसानाम् ।
संतानदोषस्य तथैव मृत्योर्विरुद्धमन्नं प्रवदन्ति हेतुम् ॥

वैरोधिकनिमित्तानांव्याधीनांप्रतिघातकरोपायाः

एषां च खलु परेषां च वैरोधिकनिमित्तानां व्याधीनामिमे भावाः प्रतिकारा भवन्ति । यथा-वमनं विरेचनं च, तद्विरोधिनां च द्रव्याणां संशमनार्थमुपयोगः, तथाविधैश्च द्रव्यैः पूर्वमभिसंस्कारः शरीरस्येति ।

भवति चात्र

विरुद्धाशनजान् रोगान् प्रतिहन्ति विरेचनम् ।
वमनं शमनं चैव पूर्वं वा हितसेवनम् ॥

(च० सू० अ० २६)

उपवासः

यत्किञ्चिल्लाघवकरं देहे तल्लंघनं स्मृतम् ।
लंघनस्यैकदेशोऽयमुपवासः प्रकीर्तितः ॥
चतुष्प्रकारा * संशुद्धिः पिपासा मारुतातपौ ।
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेति लंघनम् ॥
(च० सू० अ० २२)

उपवासफलम्

"पुण्यप्रदो ह्यामदोषहरोऽनलकरः सदा ।
स्फूर्तिदश्चोपवासो वै इन्द्रियाणां प्रसादकः ॥
प्रायो व्रतोपवासो हि विधेयः शास्त्रसम्मतः ।
धर्मः स्वास्थ्यञ्च लभ्येत वयःस्थैः‡ सुविचारिभिः ॥"

सर्वव्रतेषु पालनीयाः सामान्यधर्माः

क्षमा सत्यं दया दानं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।
देवपूजा च हवनं सन्तोषस्तप आर्जवम् ॥
सर्वव्रतेष्वयं धर्मः समान्यो दशधा स्मृतः ।
(ध० शा०)

एकादशीव्रतम्

"पक्षस्याभ्यन्तरेऽवश्यमुपोष्यैकादशी तिथिः ।
अधिकं नैव शक्येत व्रतं कर्तुंनरैर्यदि ॥"

---

*—वमनविरेचननस्यनिरूहवस्तय इति ४, अनुवासनस्य वृंहणात्वात्त्यागः ।

‡—नवालैर्नवृद्धैरिति भावः, (वालवृद्धातुरैर्विनेति धर्मशास्त्रे)

उपवासस्य भेदा विधिश्च

"निराहारः फलाहारो द्विधा लोके तु सम्मतः ।
प्रथमो हि वरस्तत्र स्मृतोऽभावे द्वितीयकः ॥
निराहारोऽपि द्विविधः सजलो निर्जलस्तथा ।
यथाप्रकृति संसेव्यो विचार्य दूरदर्शिभिः ॥
सजलो वातपित्तिभ्यो निर्जलः श्लेष्मिणे तथा ।
फलन्तु लघु भोक्तव्यमविष्टम्भकरं सकृत् ॥
पूर्वरात्रावुपोष्यैव भुक्वाऽल्पं वा व्रती भवेत् ।
अहोरात्रं तथा ग्राम्यदिवा स्वप्नादिकं* त्यजेत् ॥
कृत्वा शौचादिकं प्रातः, लघु भुञ्जीत भोजनम् ।
स्निग्धं सुमधुरं रुच्यं मृद्वन्नं साधु साधितम् ॥"

अनुपवास्याः

अहिताग्निरनड्वांश्चब्रह्मचारी च ते त्रयः ।
अश्नन्त एव शोभन्ते नैषां सिद्धिरनश्नताम् ॥

(स्मृतिः)

केचिदातुरा अप्युपवासार्हाः

त्वग्दोषिणां प्रमीढानां स्निग्धाभिष्यन्दि बृंहिणाम् ।
शिशिरे लङ्घनं शस्तमपि वातविकारिणाम् ॥
अबहुश्लेष्मपित्तास्रमलाः संसृष्टमारुताः ।
बृहच्छरीरा बलिन उपवासाय ते मताः ॥

---

*—असकृज्जलपानाच्च सकृत्ताम्बूलचर्वणात् ।
व्रतनाशस्तदा ज्ञेयः दिवास्वापाच्च मैथुनात् ॥

(ध० शा०)

येषामल्पबला रोगाः कफपित्तसमुत्थिताः ।
वम्यतीसारहृद्रोगविसूच्यलसकज्वराः ॥
विबन्धगौरवोद्गारहृल्लासारोचकादयः ।
पिपासानिग्रहैस्तेषामुपवासैश्च तान् जयेत् ॥

(च० सू० अ० २२)

प्राणाविरोधिलङ्घनोपदेशः

प्राणाविरोधिना चैनं लङ्घनेनोपपादयेत् ।
बलाधिष्ठनमारोग्यं यदर्थोऽयं क्रियाक्रमः ॥

(च०)

*सुलंघितलक्षणम्

वातमूत्रपुरीषाणां विसर्गे गात्रलाघवे ।
हृदयोद्गारकण्ठास्यशुद्धौ तन्द्राक्लमे गते
स्वेदे जाते रुचौ चैव क्षुत्पिपासासहोदये ।
कृतं लङ्घनमादेश्यं निर्व्यथे चान्तरात्मनि ॥

(च० सू० अ० २२)

अतिकृतलङ्घनदोषाः

पर्वभेदोऽङ्गमर्दश्च कासः शोषो मुखस्य च ।
क्षुत्प्रणाशोऽरुचिस्तृष्णा दौर्बल्यं श्रोत्रनेत्रयोः ॥
मनसः सम्भ्रमोऽभीक्ष्णमूर्ध्ववातस्तमो हृदि ।
देहाग्निबलनाशश्च लङ्घनेऽतिकृते भवेत् ॥

(च० सू० अ० २२)

---

* —दोषाणामेव सा शक्तिर्लंघने या सहिष्णुता ।
न तु दोषक्षये कश्चित् सहते लंघनादिकम् ॥

(च०)

मादकद्रव्याणामुपयोगनिषेधः

"मद्यं नानाविधं यच्च क्षीरं खर्जूरतालयोः ।
धुस्तूरबीजं भङ्गा च फेनं चाहिसमुद्भवम् ॥
गञ्जा चण्डू तथा चर्सः तमाखु* र्विषतिन्दुकम् ।
कोकिणो मल्लकः शृङ्गी वत्सनाभादिको विषः ॥
तथा मदवहा दुष्टा विल्वक्रमुककोद्रवाः ।
तमोगुणात्मकाः सर्वे बुद्धि† हृज्जीवितच्छिदः‡ ॥
एतेषां भक्षणं पानं धूमपानं तथैवच ।
न कार्यं सुहठात्क्वाऽपि सदा सुस्वास्थ्यकांक्षिभिः ॥
जायन्ते धूमपानात्तु श्वयथुः श्वासयन्त्रिकः ।
कासः श्वासः स्वरध्वंसो दौर्गन्ध्यं वदने तथा ॥
भक्षणाच्च तमाखोर्हि मालिन्यमानने सदा ।
कार्यालस्यं स्मृतेर्नाशो दौर्वल्यं हृदयस्य च ॥
शिरोदन्ताक्षिरोगाश्च वह्निमान्द्यादयो गदाः ॥"
यावद्दृष्टेर्न सम्भ्रान्तिर्यावन्न क्षोभते मनः ।
तावदेव विरन्तव्यं मद्या◆दात्मवता सदा ॥
धर्माधर्मं सुखं दुःखमर्थानर्थं हिताहितम् ।
यदासक्तो न जनाति कथं तच्छीलयेद्बुधः ॥

---

*—तमाखौ तथा चर्सादौ 'निकोटीन' इत्याख्यं भयावहं विषं भवति ।

†—मादकद्रव्यसेवनं ज्ञानेन्द्रियशक्तिह्रासकरमित्यर्थः ।

‡—हृदयमस्तिष्कफुप्फुसादीनां विकृतत्वाज्जीवितमेव नश्यति । अकाले जरा मृत्युरपि प्राप्यते इति ।

◆—आयुर्वेदोक्तरीत्या निर्मितस्य मद्यस्य विधिपूर्वकं सेवनं कर्तुं शक्यत आवश्यकतायाम् ।

मद्ये मोहो भयं शोकः क्रोधो मृत्युश्च संश्रितः ।
सोन्मादमदमूर्च्छायाः सापस्मारापतानकाः ॥
यत्रैकः स्मृतिविभ्रंशस्तत्र सर्वमसाधु यत् ।
अयुक्तियुक्तमन्नंहि व्याधये मरणाय वा ॥
मद्यं त्रिवर्गधीधैर्यलज्जादेरपि नाशनम् ।
निवृत्तो यस्तु मद्येभ्यो जितात्मा बुद्धिपूर्वकृत् ।
विकारैः स्पृश्यते जातु न स शारीरमानसैः ॥

(वा०)

देशः ❋

"देशं बुध्द्वानरोनित्यमाहारादिकमाचरेत् ।
न जातु प्राप्नुयाद्रोगं तद्विपरीतसेवनात् ॥"

तत्र त्रिविधः खलु देशो जाङ्गलोऽनूपः साधारणश्चेति । तत्र-जाङ्गलः पर्याकाशभूयिष्ठस्तरुभिरपि कदरखदिरासनाश्वकर्णधवतिनिशशल्लकीशालसोमवल्कबदरीतिन्दुकाश्वत्थवटामलकीवनगहनोऽनेकशमीककुभशिंशपाप्रायः स्थिरशुष्कपवनबलविधूयमानप्रनृत्यत्तरुणविटपः, प्रततमृगतृष्णाकूपोपगूढस्तनुखरपरुषसिकताशर्कराबहुलो लावतित्तिरिचकोरानुपचितभूमिभागो वातपित्तबहुलस्थिरकठिनमनुष्यप्रायो ज्ञेयः ॥

अथानूपो हिन्तालतमालनारिकेलकदलीवनगहनः, सरित्समुद्रपर्यन्तप्रायः, शिशिरपवनबहुलो, वञ्जुलवनवानीरोपशोभिततीराभिः सरिद्भिरुपगतभूमिभागः, क्षितिधरनिकुञ्जोपशो-

❋—भूमिदेहप्रभेदेन देशमाहुरिह द्विधा ।
जांगलं वातभूयिष्ठमानूपं तु कफोल्वणम् ।
साधारण सममलं त्रिधा भूदेशमादिशेत् ।

(वा०)

भितो, मन्दपवनानुजितक्षितिरुहगहनोऽनेकवनराजीपुष्पितवनगहनभूमिभागः, स्निग्धतरुप्रतानोपगूढो, हंसचक्रवाकवलाकानन्दीमुखपुण्डरीककादम्बमद्गुको यष्टिभृङ्गराजशतपत्रमत्तकोकिलानुनादिततरुणविटपः, सुकुमारपुरुषः पवनकफप्रायो ज्ञेयः ॥

अनयोरेव द्वयोर्देशयोर्वीरुद्वनस्पतिवानस्पत्यशकुनिमृगगणयुतः स्थिरसुकुमारवर्णसंहननोपपन्नसाधारणगुणपुरुषः साधारणो ज्ञेयः॥

(च० क० अ० १)

समाः साधारणे यस्माच्छीतोष्णवृष्टिमारुताः ।
समता तेन दोषाणां तस्मात्साधारणो वरः ॥
उचिते वर्तमानस्य नास्तित दुर्देशजं भयम् ।
आहारस्वप्नचेष्टादौ तद्देशस्य कृते सति ॥ (भा० प्र०)
यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम् ।
देशादन्यत्र वसतस्तत्तुल्यगुणमौषधम् ॥
स्वदेशे निचितादोषा अन्यस्मिन् कोपमागताः ।
वलवन्तस्तथा न स्युर्जलजाः स्थलजास्तथा ॥

(वृद्धवाग्भटः)

जलम्❀

जलं जीवनार्थमेकमत्यावश्यकं वस्तु । न केवलं भोजनार्थं किन्तु जनानां स्वशरीरस्य स्वकीयवस्त्रस्यान्यद्रव्याणां वा शु-

---

टिप्पणी

❀—जलं भागद्वयोदजनैकभागौषजनसमाहारेण निर्मीयते । सर्वथाविशुद्धं जलं यत्र रासायनिकतया कश्चिद्दोषो न स्याद्दुर्लभमस्ति । अतोलोके पारदृश्यं गन्धस्वादुतारंगरहितं विशेषतः घनपदार्थैन्द्रियिकपदार्थादिमात्रावाहुल्यहीनं स्वच्छं दीप्यमानमिवैव विशुद्धं मन्यते ।

द्ध्यर्थं सततावश्यकमस्ति। न केवला मनुष्याः किन्तु पशवो वनस्पतयः केचिदपि प्राणिन एतदन्तरेण न जीवितुं शक्नुवन्ति। मनुष्यशरीरे समस्तभारस्य १/२ भागो जलस्यैव वर्तते। तदिदं घनद्रववाष्पेत्यवस्थात्रये विद्यते घनावस्थायां यथा हिमः, द्रवावस्थायां यथा वर्षा, समुद्रः, नदी, सरः, कूप इत्यादि, वाष्पावस्थायां तु वायुमण्डलस्य वायौ प्राणिनिःश्वासे च लभ्यते।

दिव्यजलगुणाः

पानीयमान्तरीक्षमनिर्देश्यरसममृतं जीवनं तर्पणं धारणमाश्वासजननं श्रमघ्नं क्लमपिपासामदमूर्च्छातन्द्रानिद्रादाहप्रशमनमेकान्ततः पथ्यतमञ्च तदेवावनीपतितसन्यतमं रसमुपलभते स्थानविशेषान्नदीनद ❀ सरस्तडागवापीकूपचुण्टीप्रस्रवणोद्भिद्विकिरकेदारपल्वलादिषु स्थानेष्ववस्थितमिति।

(सु० सू० अ० ४५)

टिप्पणी

❀ नद्यो गंगाद्याः, नदः सिन्धुशोणादयः, सरः प्रकृतिखातं पुरुषव्यापारं विना, तडागः पुरुषव्यापारकृतं खातम्, वापी इष्टकादिनिबद्धा ससोपानतीर्था पुष्करिणीतिलोके, कूप इष्टिकादिभिर्बद्धोऽसोपानः, चुण्टी अबद्धकूपः, प्रस्रवणमुच्चप्रदेशात्प्रस्रवज्जलस्थानं पर्वताश्रितम्, उद्भिदं पुनर्निम्नस्थानादूर्ध्वोत्तिष्ठज्जलस्थानम्, विकिरं वालुकादि विकीर्य गृह्यमाणोदकस्थानम्, केदारः प्रसिद्धः पल्वलमानूपदेशजं तृणादिच्छन्नं सरः, आदिग्रहणाद् ह्रदसमुद्रादिग्रहणम् (डल्हणः)। दिव्योदकं भोजननिर्माणार्थं शस्त्रादिप्रक्षालनार्थञ्चापि श्रेष्ठतमं मृदुत्वात्क्षाराभावात् शोधनद्रव्यस्याल्पोपयोगाच्च।

एकविधस्याऽपिजलस्यवहुप्रकारत्वम्

जलमेकविधं सर्वं पतत्यैन्द्रं नभस्तलात् ।
तत्पतत्पतितं चैव देशकालावपेक्षते ॥
खात्पतत्सोमवाय्वर्कैः स्पृष्टं कालानुवर्तिभिः ।
शीतोष्णस्निग्धरूक्षाद्यैर्यथासन्नं महीगुणैः ॥
शीतं शुचि शिवं मृष्टं विमलं लघु षड्गुणम् ।
प्रकृत्या दिव्यमुदकं, भ्रष्टं पात्रमपेक्षते ॥
श्वेते कषायं भवति पाण्डुरे चैव तिक्तकम् ।
कपिले क्षारसंसृष्टमूषरे लवणान्वितम् ॥
कटु पर्वतविस्तारे मधुरं कृष्णमृत्तिके ।
एतत्षाड्गुण्यमाख्यातं महीस्थस्य जलस्य हि ॥
(च० सू० अ० २७)

तत्र लोहितकपिलपाण्डुपीतनीलशुक्लेष्ववनिप्रदेशेषु मधुराम्लुलवणकटुतिक्तकषायाणि यथासंख्यमुदकानि सम्भवन्तीत्येके भाषन्ते, तत्तु सम्यक् तत्र पृथिव्यादीनामन्योन्यानुप्रवेशकृतः-सलिलरसो भवत्युत्कर्षापकर्षेण तत्र स्वगुणभूमियिष्ठायां भूमाम्लं लवणञ्च । अम्बुगुणभूयिष्ठायां मधुरम् । तेजोगुणभूयिष्ठायां कटुकं तिक्तञ्च । वायुगुणभूयिष्ठायां कषायञ्च । आकाशगुणभूयिष्ठायामव्यक्तरसमव्यक्तंह्याकाशमित्यतस्तत्प्रधानमव्यक्तरसत्वात् ॥

नलस्योपयोगः

जलस्योपयोगो द्विविधः, आभ्यन्तरिको वाह्यश्च । तत्र पानार्थमुपयोग आभ्यन्तरिकः । स्नानमार्जनयार्गसिञ्चनविविध कलागाराद्यर्थमुपयोगो वाह्यश्चेति ।

आन्तरीक्षाम्बुभेदाः

तत्रान्तरीक्षं चतुर्विधम् । तद् यथा धारं कारं तौषारं हैम-

मिति तत्र धाराभिः पततीति धारम्। करो वर्षोपलास्तेषां तोयं कारम्। तौषारं यदवश्यायजं निशाजलम्। तदेव संहितावयववत्वेन स्फटिकशिलाशकलसदृशावयवं हिमं तद्भवं हैमम्।

तेषां धारं प्रधानं लघुत्वात्तत्पुनर्द्विविधं गांगं सामुद्रं चेति। तत्र गांगमाश्वयुजे मासि प्रायशो वर्षति तयोर्द्वयोरपि परीक्षणं कुर्वीत।

गाङ्गसामुद्रयोः परीक्षणम्

शाल्योदनपिण्डमकुथितमविदग्धं रजतभाजनोपहितं वर्षति देवे वहिष्कुर्वीत स यदि मुहूर्त्तं स्थितस्तादृश एव भवति तदा गांगं पततीत्यवगन्तव्यं वर्णान्यत्वे सिक्थक्लेदे च सामुद्रमिति विद्यात्तन्नोपादेयम्।

सामुद्रमप्याश्वयुजे मासि गृहीतं गाङ्गवद्भवति।

आन्तरीक्षाम्बुग्रहणरीतिः

गाङ्गं पुनः प्रधानं तदुपाददीताश्वयुजे मासि शुचिशुक्लविततपटैकदेशच्च्युतमथवा हर्म्यतलपरिभ्रष्टमन्यैर्वा शुचिभिर्भाजनैर्गृहीतं सौवर्णे राजते मृण्मये वा पात्रे निदध्यात्तत्सर्व्वं कालमुपयुञ्जीत।

(सु० सू० अ० ४५)

ऐन्द्राख्यं पानीयं जलम्

यदन्तरीक्षात्पततीन्द्रसृष्टं चोक्तैश्च पात्रैः परिगृह्यतेऽम्भः।
तदैन्द्रमित्येव वदन्ति धीरा नरेन्द्रपेयं सलिलं प्रधानम्॥

(च० सू० अ० २७)

गगनाम्बु त्रिदोषघ्नं गृहीतं यत्सुभाजने ।
वल्यं रसायनं मेध्यं पात्रापेक्षि ततः परम् ।।
(सु० सू० अ० ४५)

तस्यालाभे भौमम् । तच्चाकाशगुणवहुलम् ।
(सु० सू० अ० ४५)

भौमाम्बु * भेदास्तद्वर्णनञ्च

तत्पुनः सप्तविधम् । तद्यथाकौपं नादेयं सारसं ताड़ागं प्रास्रवणमौद्भिदं चौण्ड्यमिति । (सु०)

ऋतुपरत्वेन भौमाम्बुसेवनम्

तत्र वर्षास्वान्तरिक्षमौद्भिदं वा सेवेत महागुणत्वात् शरदि सर्वं प्रसन्नत्वात् हेमन्ते सारसं ताडागं वा वसन्ते कौपं प्रास्रवणं वा ग्रीष्मेष्वेवं प्रावृषि चौण्ड्यमनवमनभिवृष्टं सर्वञ्चेति ।।
(सु० सु० अ० ४५)

उत्तमपानीयलक्षणम्

ईषत्कषायमधुरं सुसूक्ष्मं विशदं लघु ।
अरूक्षमनभिष्यन्दि सर्वं पानीयमुत्तमम् ।।
(च० सू० अ० २७)

निर्गन्धमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचिशीतलम् ।
अच्छं लघु च हृद्यं च तोयं गुणवदुच्यते ।।
(सु०)

---

*—कौपसारसताटाकचौण्ड्यप्रास्रवणोद्भिदम् ।
वापीनदीतोयमिति तत्पुनः स्मृतमष्टधा ।। (अ० ६०)
वाप्याः कूपान्तर्गतत्वात्सप्तधैव मतं सुश्रुतेनेति न विशेषः ।

ऋतुभेदेनाम्भसोगुणाः

गुर्वभिष्यन्दि पानीयं वार्षिकं मधुरं नवम् ।
तनु लघ्वनभिष्यन्दि प्रायः शरदि वर्षति ॥
तत्तु ये सुकुमाराः स्युः स्निग्धभूयिष्ठभोजनाः ।
तेषां भक्ष्ये च भोज्ये च लेह्ये पेये च शस्यते ॥
राजभी राजमात्रैश्च सुकुमारैश्च मानवैः ।
संगृहीताः शरद्यापः प्रोयोक्तव्या विशेषतः ॥
हेमन्ते सलिलं स्निग्धं वृष्यं बलहितं गुरु ।
किंचित्ततो लघुतरं शिशिरे कफवातजित् ॥
कषायमधुरं रूक्षं विद्याद्वासन्तिकं जलम् ।
ग्रैष्मिकं त्वनभिष्यन्दि जलमित्येव निश्चयः ॥

(च० सू० अ० २७)

कौपं जलम्

कूपो द्विविधः असोपानः ससोपानश्चेति । असोपानः कूपशब्देनोच्यते लोके ससोपानस्तु वापीशब्देनेति ।

(१) सक्षारम् (२) अव्यक्तरसं मधुरं वा (डल्हणः)

तयोः सामान्यगुणाः

सक्षारं पित्तलं कौपं श्लेष्मघ्नं दीपनं लघु ।
मधुरं पित्तशमनम्-

(सु० सू० अ० ४५)

स्वास्थ्यकरकूपनिर्माणम्

जलपानार्थं कूपः प्रायश्चत्वारिंशद्धस्तमितो गभीरः खननीयः । यावदेव गम्भीर्यं स्यात्तावदेव श्रेष्ठत्वम् । अगभीरः

कूपो गभीरादश्रेष्ठतर:। पवनाभिक्रम्यमाणायां प्रशस्ततरायाञ्च भूमौ कूपो निर्माप्य:। वसतितो वाह्यस्त्वतिस्वास्थ्यकर:। तस्याभ्यन्तरिकाभित्ति: परिपक्केष्टिकाभि: शिलाभिर्वा सम्बन्धनीया। तदुपरि घनोऽच्छिद्र: प्रास्तर: कार्य:। कूपसन्निहिता भूमिर्निम्नगा वृक्षक्षुपमूत्रपुरीषालयगोशालाश्वशालागजशालादिरहिता भवितव्या। कूपसन्निहिते स्नानादि शौचकर्माऽपिन कार्यं यत: कूपस्रोत: स्वसन्निहितभूमिष्ठजलमाकर्षति । कूपोपर्येकमाच्छादनं काष्ठनिर्मितं स्याद्येन वायुद्वारा प्रेरितानि पर्णधूल्यादीनि तत्र न प्रपतेयु:। कूपस्याभितो विस्तीर्ण एको वृत्ताकारो निम्नगोच्चस्थल: आभ्यन्तरिकभित्तिवन्निर्माप्य:। तदभित एका प्रणालीं कार्या यया व्यवह्रियमाणं जलं सुदूरे नि:सृतं स्यात् । कूपोपरि रज्जु लौहादिधातुनिर्मितो घटश्चैको जलनिष्कासनार्थं सदा स्थाप्य:। चर्मपुटको न कदापि स्थाप्यो मङ्क्षुदोषवत्त्वाच्छोधनासौकर्याच्च । प्रतिवर्षं कूपस्थं पङ्कादिकमेकदावश्यं वहिष्कार्यम् ।

वाप्यं जलमपि द्विविधं भवति (१) स्वादु (२) सक्षारम् । तयो: सामान्यगुणा:—स्वादु वापीजलं लघु ।

(अ० सं०)

वातश्लेष्महरं वाप्यं सक्षारं कटु पित्तलम् ।

(सु० सू० अ० ४५)

वापीनिर्माणम्—वापीनिर्माणेऽपि कूपोक्तविधिरनुसरणीय:।

नलिकाकूप:

अद्यत्वेऽस्य प्रचारो दरीदृश्यते। ईषत्कालाय जलप्राप्त्यर्थमस्य प्रयोग: प्राय: क्रियते। तीर्थे जनसङ्गमे सेनाशिविरे दुर्भिक्ष पीडिते देशे वा भृशं प्रयुज्यते। सार्धद्व्यङ्गुलतश्चतुरङ्गुलपर्यन्ता

विस्तृता युग्मलोहनलिका पृथिव्यां तावदारोप्यते यावज्जलराशिः सम्यग्लभ्येत। निम्नस्थनलिकाशिरोऽनेकछिद्रवत्तीक्ष्णञ्च भवति। उपरिष्टान्नलिकाग्रस्थप्रेरकयन्त्रद्वारा प्रेरणेनादावीषन्मलिनं जलं निःसरति। किन्तु शनैः शनैः प्रेरणया सुपूतं शुद्धं जलमायाति।

अत्रेमे लाभाः सन्ति—

(१) भूपृष्ठस्थं जलं नलिकाकूपोदकं न दूषयितुं शक्नोति।

(२) मशकादयस्तत्र न स्थातुं शक्नुवन्ति।

(३) भिन्न-भिन्नस्थाने, उत्पाट्य प्रयोक्तुं शक्यते।

नलिकाकूपो मृदुभूमौ यत्र प्रायः षोडशहस्तगभीरे स्थले जलं निःसरति लाभप्रदो भवति।

विद्युच्चालितनस्तिका कूपः (Tube well) विद्युद्द्वारासञ्चालितस्यास्योपयोगः प्रचुरजलप्राप्त्यर्थं क्रियते। अस्य जलं नालिकाकूपवद्गुण कारकं भवति।

नादेयंजलम्

नादेयजलस्य गुणावगुणा आनूपादिस्थल प्रकाराश्रिताः। प्राः स्वतटस्थनगरादिमानां वाहकत्वान्मलमूत्रतुषोत्कर मृतशरीरादिदूषितत्वाच्चघनं गुरुमलिनञ्च नदेयं जलं भवति। वर्षायान्तु सर्वथैवाऽपेयं भवति। अत एवोक्तं वृद्धवाग्भटेन

'दिव्यं वारि वरं वर्षे नादेयमवरं परम्'

प्रायो वर्षर्तौ नद्यां स्नानेन ज्वरादयो रोगा आक्रामन्ति। तज्जलपानेन च पाण्डुगलगन्डादयो रोगा उत्पद्यन्ते। परन्त्वन्यर्तौ नादेयं जलं तत्स्थानाद्गृहीतुं शक्यते तत्र सुप्रवाहो भवति यतः— सूर्यप्रकाशेन सद प्राणप्रदो वायुः तरङ्गोच्छलद्भिर्जलदूषित

परमाणुभिः सङ्गम्य तत्परमाणून् सम्भिद्य निर्दोषीकरोति । तथा गुरुपदार्था अधोगच्छन्ति जलश्चातो निर्मलीभवति ।

शुद्धनादेयजलग्रहणरीतिः

नदीतटे सुपक्वेष्टिकादिभिर्बद्धः कूपः खननीयः । यत्र नदीजलं स्रोतोभिःप्रसादितमेकत्रीभवति । तज्जलं सुपेयं गुणवच्च जायते ।

सामान्यतो नादेयं जलं द्विविधं भवति ।

(१) असान्द्रम् (२) सान्द्रम्

उभयोर्गुणाः

नादेयं वातलं रूक्षं दीपनं लघु लेखनम् ।
तदभिष्यन्दि मधुरं सान्द्रंगुरु कफावहम् ॥

(सु० सू० अ० ४५)

जाङ्गलपश्चिमदेशस्थानूपपूर्वदेशस्थसाधारण मध्यदेशस्थानां नदीनां गुणाः

तत्र नद्यः पश्चिमाभिमुखाः पथ्या लघूदकत्वात्,
पूर्वाभिमुखास्तु न प्रशस्यन्ते गुरूदकत्वात्,
दक्षिणाभिमुखा नातिदोषलाः साधारणत्वात् ।

अत्र लघुगुरूदकयोर्विवरणम्

नद्यः शीघ्रवहालघ्व्यः प्रोक्ता याश्चामलोदकाः ।
गुर्व्यः शैवालसञ्छन्नाः कलुषा मन्दगाश्च याः ॥

(सु० सू० अ० ४५)

तथोक्तं वाग्भटेन

पश्चिमोदधिगाः शीघ्रवहा याश्चामलोदकाः ।
पथ्याः समासात्ता नद्यो विपरीतास्त्वतोऽन्यथा ॥

मानुजी गुप्ता

शैलादिभेदेन नदीजलगुणाः

उपलास्फालनाक्षेपविच्छेदैः खेदितोदकाः ।
हिमवन्मलयोद्भूताः पथ्यास्ता एव च स्थिराः ॥
कृमिश्लीपदहृत्कण्ठशिरोरोगान् प्रकुर्वते ।
(वा० सू० अ० ५)

तत्र सह्यप्रभवाःकुष्ठंजनयन्ति, विन्ध्यप्रभवाः कुष्ठं पाण्डुरोगञ्च महेन्द्रप्रभवाः श्लीपदोदराणि, प्राच्यावन्त्या अपरावन्त्याश्चार्शांस्युपजनयन्ति । पारियात्र * प्रभवाः पथ्या बलारोग्यकर्यः इति ।

प्रायेण नद्यो मरुषु सतिक्ता लवणान्विताः ।
ईषत्कषाया मधुरा लघुपाका बले हिताः ॥
(सु० सू० अ० ४५)

सारसं जलम्

'तृष्णाघ्नं सारसं बल्यं कषायं मधुरं लघु'
(सु० सू० अ० ४५)

सरः प्राकृतं जलसञ्ज्ञायकं नाम । यदाऽत्र जलं पर्वतीयप्रदेशान्निर्जनप्रदेशाद्वाऽऽगत्यैकत्रीभवति तदाऽत्युत्तमं भवति । यत इदं कोमलमक्षारं प्रायो वार्षिककल्पं भवति वर्षोदकापेक्षया केवलानि विलयनशीलद्रव्याण्यधिकानि भवन्ति । परन्तु निम्नस्थलेभ्य आगत्य जलमत्रैकत्रीभूतं स्याच्चेत्तर्हि मलिनमतोऽसमीचीनं भवति ।

*—पारियात्रः पर्वतभेदः तत्रप्रभवा नद्यो द्विविधाः तडागजाः पथ्याः, दरीजा दोषला इति डल्हणः ।

ताडागंजलम्

ताडागं वातलं स्वादु कषायं कटुपाकि च ।

(सु॰ सू॰ अ॰ ४६)

ताडागंजलं पानार्थं नातिसमीचीनं यतस्तज्जलं बद्धं प्रवाहरहितञ्च तिष्ठति। प्रायो जनास्तत्रैव स्नानं कुर्वन्ति, पशूनपि स्नापयन्ति वस्त्राणि प्रक्षालयन्ति, मूत्रादिमलोत्सर्गमपि कुर्वन्ति, क्वचित्तु शवमपि प्रक्षिपन्ति। एवं बहुप्रकारै दूषणैस्त-ज्जलं दूषितं भवति। अत एवम्भूतजलपानेन गलगण्डदयो नानारोगा जायन्ते। यत्र कूपादीनां प्रशस्तं जलं न लभ्येत तत्र जलग्रहणार्थं द्वितीयः तडागो निर्माप्यः यतः पानार्थमेव जलं गृह्णीयुः। स्नानाद्यर्थमन्य एव पृथक् स्यात्। तडागे घट्टः पक्वेष्टिकादिभिश्चितो रचनीयः। राजा चास्य रक्षार्थे सदा प्रयतेत। तडागे मत्स्यानां जलवल्लरीणां चोपस्थितिरावश्यका जल शोधकत्वात्।

प्रास्रवणं जलम्

कफघ्नं दीपनं हृद्यं लघु प्रस्रवणोद्भवम्।

(सु॰ सू॰ अ॰ ४५)

प्रास्रवणोदकं प्रायः शुद्धं भवति। यदा पर्वतस्थपीतमृत्तिकातस्त-ज्जलं प्रस्रवति तदा हानिकरं भवति।

औद्भिदंजलम्

मधुरं पित्तशमनमविदाह्यौद्भिदं स्मृतम्।

(सु॰ सू॰ अ॰ ४५)

भूतलस्थं जलमानुकूलपरिथितिं प्राप्य स्वभावत उद्भिद्योपरि निःसरति। एवं प्राय उपत्यकासु नदीसरःसमुद्र-

मध्यभूमिषु वा दृश्यते । तदेवमौद्भिदं जलं द्विविधं भवति, पृष्ठ-स्रोतस्कं गभीरस्रोतस्कञ्चेति ।

(१) पृष्ठस्रोतस्कं जलं तद् भवति यत्पृथिव्या अप्रवेश्य स्तरोपरि विस्तृतसिकतामयस्तरेषु एकत्रीभवति । एतज्जलमेक नियमितप्रदेशपर्यन्तं तिष्ठति । तदेवोद्भिद्योपरिष्ठान्निःसरति । अस्य स्थायित्वं नास्ति । प्रायः वर्षेतरर्तौ तु शुष्यत एव ।

(२) गभीरस्रोतस्कं जलं तद् भवति यद् भूगर्भस्थखटिका-सिकताशिलामयस्तरतो बलाद्विभिद्योपरि निः सरति । एतज्जलं निर्मलं स्वच्छञ्च भवति । यत उद्भेदकाले मार्गे स्तरेष्वेव परिस्रुतं परिस्रुतं सुपूतं सदुपर्यायाति । इदम्प्रायः स्थायि भवति । अस्य रक्षार्थमभितोवृत्ताकारैकोच्चपरिखा इष्टिकादिभिः कार्या । यया मलमूत्रतुषोत्करादिमिश्रितं भूपृष्ठस्थं जलं सङ्गम्य तज्जलं दूषयितुं न शक्नुयात् । अस्यसन्निकटे शष्पादीनि न स्युः किन्तु किञ्चिद्दूरे धूल्यादिभ्यो रक्षणार्थमवश्यमेव स्युः । अस्य सन्नि-हितेऽश्वशालागोशालादीनि न स्युस्तथा पशवः जलपानाद्यर्थं न आगच्छेयुः । यतः सर्वदा शुद्धं जलं सुपेयं तिष्ठेत् ।

यस्मिन्नौद्भिदे जले गन्धकादीनामंशो भवति यच्च लवणमयं भवति तत् 'खनिजस्रोतस्कम्' इत्युच्यते । तज्जलमपेयं भवति ।

चौण्ट्यं जलम्

चौण्ट्यमग्निकरं रूक्षं मधुरं कफकृन्न च ।

(सु० सू० अ० ४५)

चुण्टी ईषद्गभीराऽवद्धा च भवति । अतो दूषितभूपृष्ठजलस्य प्रवेशात् सम्यक्छुद्ध्यभावाच्च तज्जलं नातिसमीचीनम् ।

वैकिरादिजलगुणाः

वैकिरं कटु सक्षारं श्लेष्मघ्नं लघु दीपनम् ।

कैदारं मधुरं प्रोक्तं विपाके गुरु दोषलम् ॥
तद्वत्पाल्वलमुद्दिष्टं विशेषाद्दोषलन्तु तत् ।
सामुद्रमुदकं विस्रं लवणं सर्वदोषकृत् ॥
(सु० सू० अ० ४५)

आनूपादिदेशभेदेनजलगुणाः

अनेकदोषमानूपं वार्य्यभिष्यन्दि गर्हितम् ।
एभिर्दोषैरसंयुक्तं निरवद्यन्तु जांगलम् ॥
पाके विदाहि तृष्णाघ्नं प्रशस्तं प्रीतिवर्द्धनम् ।
दीपनं स्वादु शीतञ्च तोयं साधारणं लघु ॥
(सु० सू० अ० ४५)

विद्यात्कूपतडागादीन् जाङ्गलानूपशैलतः ।
(वा० सू० अ० ५)

कौपादीनां सप्तानां जांगलादिदशस्थत्वाद् गुरुत्वलघुत्वे विज्ञेये। अर्थाद्यथोक्तलक्षण आनूपे स्थिताः कूपादयो गुरवः। जाङ्गलेस्थिताश्च आनूपापेक्षया लघवो वहूदकसम्बन्धाभावात्। तेभ्योजांङ्गलेभ्यः पर्वतस्थानां कूपादीनामतिलघुत्वमुदकाना मत्यन्ताभावात्।

भौमाम्बुग्रहणकालः

तत्र सर्वेषां भौमानां ग्रहणं प्रत्यूषसि, तत्रहि अमलत्वं शैत्यञ्चाधिकं भवति, सएवचापां परोगुण इति।
(सु० सू० अ० ४५)

जलस्य निक्षेपणम्

सदैव जलं स्वच्छे ताम्रपात्रे रीतिपात्रे कांस्यपात्रेवा भृत्वा रक्षणीयम्। धूलिमृत्तिकादिभ्यो रक्षार्थं पात्रमुखमावृतमेव कार्यम्

सोपानसमीपे न कदापि जलपूर्णपात्रं स्थाप्यं यतस्तत्रगमनाऽऽगमनेन धूलिपतनं सम्भाव्यते। तथैव स्नानागारेऽपि न स्थाप्यं यतः सम्भवोऽस्ति तत्र दूषितवायुः समाविशेत्। उक्तपात्रेषु स्थापनेन ग्रीष्मकाले जलमुष्णीभवति। अतस्तदा मृत्पात्रे स्थाप्यम्। किन्तु ससूक्ष्मछिद्रत्वाद्दूषितवायुसमावेशशङ्कया तस्य परिवर्तनं शीघ्रं शीघ्रं सदा कार्यम्। समित्पात्रेषु न कदापि स्थाप्यं यतस्तानि सत्वरं विशीर्य विकृतानि भवन्ति।

पञ्च निक्षेपणानि * भवन्ति

तद्यथा फलकं, त्र्यष्टकं, मुञ्जवलय, उदकमञ्चिका शिक्यञ्चेति।

एषु जलस्थापनेन भूम्यादिस्पर्शाभावाद्दोषान्तरानुदयो भवति। अतो यथासम्भवं भूमौ न जलपात्रं स्थाप्यम्।

जलदूशणहेतवः* तज्जा रोगाश्च

कीटाहिमूत्रविट्कोथतृणजालोत्कराविलम्।
पङ्कपङ्कजशैवालहटपर्णादिसंस्तृतम्॥

टिप्पणी

* निक्षेपणं यत्र जलं निक्षिप्यते स्थाप्यते तत्। फलकं शाल्मली काष्ठादिविरचितम्। त्र्यष्टकमष्टास्रदण्डत्रयसंयोगः मुञ्जवलयो मुञ्जादि विरचिता वलयाकारः। उदकमञ्चिका आकाशान्तराले निरन्तरनिहितवेत्रवैणवादिविरचिता वेत्रगृहाद्यभिधाना। शिक्यं मुञ्जादिविरचितं प्रसिद्धम्। डल्हणः।

*—जलेषु बहुप्रकारा अशुद्धयः सन्ति तत्र प्राणिजाऽशुद्धिर्विसूचिकातिसारप्रवाहिकाऽऽन्त्रिकज्वरानुत्पादयति। वानस्पतिकाशुद्धिरतिसारप्रवाहिके जनयति। खनिजाशुद्धिषु

सूर्येन्दुपवनादृष्टं जुष्टं च क्षुद्रजन्तुभिः ।
अभिवृष्टं विवर्णं च कलुषं स्थूलफेनिलम् ॥
विरसं गन्धवत्तप्तं दन्तग्राह्यतिशैत्यतः ।
अनार्तवञ्च यद्दिव्यमार्तवं प्रथमञ्च यत् ॥
लूतादितन्तुविण्मूत्रविषसंश्लेषदूषितम् ।
तत्कुर्यात्स्नानपानाभ्यां तृष्णाध्मानोदरज्वरान् ॥
कासाग्निसादाभिष्यन्दकण्डूगण्डादिकानतः ।
तद्वर्जयेद् (अ० सं० सू० अ० ६)
अभावे वा तोयस्यान्यस्य शस्यते ॥
जलशोधनरीत्या हि संशुद्धं विविधं पुनः ।"

तत्र यत् शैवालपङ्कहटतृणपद्मपत्रप्रभृतिभिरवच्छन्नं शशिसूर्य्यकिरणानिलैर्नाभिजुष्टं गन्धवर्णरसोपसृष्टञ्च तद्व्यापन्नमिति विद्यात् । तस्य स्पर्शरूपरसगन्धवीर्य्यविपाकदोषाः षट् सम्भवन्ति । तत्र खरता पैच्छिल्यमौष्ण्यं दन्तग्राहिता च स्पर्श-

---

टिप्पणी

लौहक्षारोऽग्निमान्द्यं यशदक्षारो विवन्धं मग्नेशियमित्याख्यधातुक्षारो गलगण्डं सीसकक्षारः (Plumbism) नागविषाख्यरोगमुत्पादयति । कठोरघनाम्बुसेवनात्प्रायोऽजीर्णातिसारयोर्लक्षणानि दृश्यन्ते । प्रवाहिकाऽपि प्रायः तज्जलपानेन भवति यद्रजःसम्पर्केण मलिनं स्याच्छवस्थानादागतं वा स्यादथवा प्रवाहिकारोगिमलसङ्गमेन दूषितं स्यात् । एवमान्त्रिकज्वरो विसूचिका चापि तत्तद्रोगिमलसम्पर्कदूषितजलसेवनेन भवतः । तथा सूक्ष्म कृमिमिश्रितजलपानेन कृमिरोगा भवन्ति । त एव ककेरुकमकेरुकेत्यादिनाम्ना प्रसिद्धाः । जलौका अपि कदाचि जलेन सहामाशये गत्वा वहु रक्तं स्रावयतीत्यवगन्तव्यम्

दोषाः। पङ्कसिकताशैवालबहुवर्णता रूपदोषाः। व्यक्तरसता रस-दोषः। अनिष्टगन्धता गन्धदोषः। यदुपयुक्तं तृष्णागौरव-शूलकफप्रसेकानापादयति स वीर्य्यदोषः। यदुपयुक्तं चिराद्वि-पच्यते विष्टभ्नाति वा स विपाकदोष इति। त एते आन्तरिक्षे न सन्ति।

व्यापन्नं वर्जयेन्नित्यं तोयं यच्चाप्यनार्तवम्।
दोषसञ्जननं ह्येतन्नाददीताहितं तु तत्॥
व्यापन्नं सलिलं यस्तु पिबतीहाऽप्रसाधितम्।
श्वयथुं पाण्डुरोगं च त्वग्दोषमविपाकताम्॥
श्वासकासप्रतिश्यायशूलगुल्मोदराणि च।
अन्यान् वा विषमान् रोगान् प्राप्नुयादचिरेण सः॥
(सु० सू० अ० ४५)

दूषितजलशोधनरीतयः

द्विविधं खलु जलस्य शोधनं भवति मार्जनं प्रसादनञ्चेति। तत्र मार्जनम्—

व्यापन्नानामग्निक्वथनं सूर्य्यातपप्रतापनं तप्तायः पिण्डसि-कतालोष्ट्राणां वा निर्व्वापणमिति।
(सु० सू० अ० ४५)

तिर्यक् पातनयन्त्रेण पातितं जलमपि शुद्धतमं भवति किन्तु निःस्वादु जायते। अतः स्वादुताप्राप्त्यर्थमाषत्कालं वायुसम्पर्के विवृतं रक्षणीयं पश्चाद् घटादौ स्थापनीयम्। क्वथनेन जलस्थाः खटिकालोहादिघनपदार्थानामंशाः, सजीवपदार्थांशाः विसूचि-कान्त्रिकज्वराद्युत्पादकाः कृमयश्च प्रायेण विनष्टा भवन्ति। ये-केचिज्जीवाणवोऽवशिष्टा अपि भवन्ति ते हानिं कर्तुं न शक्नुवन्ति। क्वथितजलस्य निःस्वादुताऽपनयनार्थमपि पूर्वोक्त विधिरनुसरणीयः।

प्रसादनम्

तत्र सप्त कलुषस्य प्रसादनानि भवन्ति। तद्यथा—कतकगोमेदकविसग्रन्थिशैवालमूलवस्त्राणि मुक्ता मणिश्चेति।

(सु० सू० अ० ४५)

कतकस्यफलं (निर्मली) जलेघृष्ट्वा सम्मेलयन्ति। किञ्चित् क्षणानन्तरं जलस्य मलमधो गच्छति। स्वच्छं चाम्बूपरि तिष्ठति। द्रोणैके जले रक्तिकैकं कतकस्य प्रयोगः कार्यः। विसग्रन्थिशैवालमूलयोर्मात्रा निगता नास्ति बुद्ध्यावगन्तव्यम्। गोमेदकमुक्तामणीन् ईषत्कालार्थं जलेऽवस्थाप्य शोधयन्ति।

अन्यान्यपि द्रव्याणि ❀ सन्ति यानि जलं प्रसादयन्ति जीवाणूंश्च विनाशयन्ति यथा—स्फटिका, तुत्थम् इत्यादि।

स्फटिका-अस्या अम्बुना संयोगात् खटिकादीनामंशा ये प्रायः सर्वत्रजले प्राप्यन्ते, उपरिपृथग्भवन्ति अधश्च शुद्धं जलं तिष्ठति। द्रौणैकेजले स्फटिकायाः त्रिरक्तिकातः द्वादशरक्तिकापर्यन्तं पर्याप्तमस्ति।

तुत्थम्—इदं जलस्थान् विसूचिकाऽऽन्त्रिकज्वरयोः कीटाणन् विनाशयति तथा जलकिट्टमपि ह्रासयति। दशलक्षभागे जले भागैकस्य दशमांशात्पञ्चमांशपर्यन्तमेवतुत्थं पर्याप्तम्। एतदर्थमेव ताम्रपात्रे जलनिक्षेपणस्य विधिर्भारते प्रचलति।

❀ "पोटाशियमपरमेगनेट" इत्याख्यपाश्चात्यमौषधमद्यत्वे जलप्रसादनार्थं विशेषलाभकारिदृश्यते। इदं विसूचिकाप्रभृतीनां जीवाणून् विनाशयति। कूपजलशोधनार्थंभृशं प्रयुज्यते। घटैके जलेऽर्धपलमस्यसम्मेल्य कूपमध्ये प्रक्षेप्यं यतः सम्पूर्णकूपजले सम्मिलितं स्यात्। अनेनकूपोदकं पक्वजम्बूवद् रञ्जितं भवति। यदि घण्टाचतुष्टयं यावद्रागोऽयंस्थायी स्यात्तर्हिशुद्धमवगन्तव्यमन्यथा पुनरौषधं प्रक्षेप्यमिति।

परिस्रावणम्

घनवस्त्रपरिस्रावैः क्षुद्रजन्त्वभिरक्षणम् ।

(अ० सं०)

वस्त्रं स्वच्छं भवितव्यं तथा परिस्रावार्थं भूयो भूयः परिवर्तनीयम् ।

त्रिघटयन्त्रम्—परिस्राव्य शुद्धजलग्रहणार्थमिदं श्रेष्ठतरम् त्रयोघटाः त्रिदण्डयंत्रे क्रमशः उपर्यधः स्थाप्यन्ते । उपरि घटेसिकता जलञ्च निक्षिप्यते । तद्घटाधश्छिद्रस्थवस्त्रेण शनैः शनैरुदकं मध्यघटे परिस्रवति । मध्यघटे तु वानस्पतिककोकिलानि सिकता च स्थाप्यन्ते । एवं तत्स्रुतं जलं मध्यघटे भूत्वा तदधश्छिद्रसंलग्नवस्त्रेणाधःस्थघटे स्रवति तदेव जलं परिस्रुतं शुद्धं मन्यते । एतेषां घटानां मुखमावृतं सदा कार्यम् । तत्रस्थसिकता यदा कदा प्रायः क्वथनीया यतस्तत्रस्थाअशुद्धयो रोगकीटाश्च नष्टाभवेयुः । कोकिलान्यपि प्रतिसप्ताहमेकदावश्यं परिवर्तनीयानि । अथवा जलेन सहसङ्क्वाथ्य रक्षणीयानीति ।

बृहद्राशिकजलस्य प्रसादनम्

वालुकीयजलप्रसादनयन्त्रम् *—अस्यप्रयोगः प्रायेण नद्यादिवृहज्जलाशयतटस्थेनगरे क्रियते । प्रथमत एकस्मिन् सुरचिते जलाधारे नद्यादेरुदकं गृहीत्वा सञ्चीयते । तत्र २४—४८ होरापर्यन्तं जलस्थित्या तन्मलिनीकारकस्थूलपदार्थकणाः तले गत्वोपविशन्ति । ते तलस्था मलाः समये समये निष्क्रष्या-

---

* अद्यत्वे एकं कलाजलप्रसादनयन्त्रं प्रचलितं वर्तते । येनाल्पस्थान एव शीघ्रतरं जलं प्रसाद्यते । अत्रैको रासायनिकपदार्थः सम्मेलनार्थामावश्यको भवति ।

यनेतव्याः। अतएवानेके जलाधारा भवितव्याः। ततः तज्जलं द्वितीयजलाधारे निःक्षिप्यते। तदेव 'वालुकीयजलप्रसादन यन्त्रम्' इत्युच्यते। एतदिष्टिकासीमेण्टनिर्मितंसुविस्तारायामोत्सेधं चतुष्कोणं भवति। अस्यतले इष्टिकारचितेन स्तरद्वयेनैवम्भूता नाल्यो निर्मीयन्ते, यत्र प्रस्नुतं निर्मलीभूतं जलं सुखं वहेत्। तदुदकस्य वहिर्निष्कासनार्थं तत्र नलः संयोज्यते। तलस्थस्तरयोरुपरि द्विहस्तोत्सेधं वृहत्क्षुद्रक्रमानुसारेण पाषाणलोष्ट्राः संस्थाप्यन्ते। ततः तदुपरि सार्धहस्तोच्छ्रयं सूक्ष्मसिकतास्तरं विस्तार्यते। तदुपरि प्रथमजलाधाराज्जलं नीत्वा हस्तचतुष्टयोच्छ्रयं प्रपूर्यते। एवंसति द्वित्रिदिवसानन्तरं वालुकास्तर एकं तनुकिट्टपटलमुत्पद्यते। यज्जलप्रसादने विशेषोपयोगि भवति। कतिपयकालप्रयोगान्तरं यदि जलकिट्टपटलस्योपरिस्थित्या जलप्रसादने वाधास्यात्तर्हिसिकताया उपरितनस्तरस्य किञ्चिद्भागः पृथक्कार्यः। एवं भूयो भूयः कृते यदि सिकता स्तरस्य गाम्भीर्यं हस्तादूनं स्यात्तर्हि समस्तवालुका अपनीयान्याः प्रपूरणीयाः अनेन जलप्रसादनयन्त्रेण प्रसाद्यमानस्य जलस्यगतिः प्रतिहोरं षडंगुलतोऽधिका न भवितव्या।

जलगन्धनाशनोपायाः

नागचम्पकोत्पलपाटलापुष्पप्रभृतिभिश्चाधिवासनमिति।
सौवर्णे राजते ताम्रे कांस्ये मणिमयेऽपिवा।
पुष्पावतंसं भौमे वा सुगन्धिसलिलं पिवेत्॥

(सु० सू० अ० ४५)

नगरेषु शुद्धजलप्रापणम्

नगरेषु नदीसरस्तडागबृहत्कूपाद्यन्यतमजलाशयतो जलं

* प्रभृतिशब्देन करवीरमल्लिकाजात्यादिपुष्पाणां ग्रहणम्।

प्राप्यते। तदम्बु प्रथमतः जलप्रसादनयन्त्रेण शुद्धीकृत्यैकस्मिन् शुद्धजलसञ्चयने निधीयते। तत्सम्बद्धावृतनलद्वारोदकं सर्वत्र दीयते। नगरस्य निम्नस्थलस्थत्वे भूम्याकर्षणशक्त्या, उच्चस्थलस्थत्वे च विशिष्टकलाशक्त्या जलप्रापणं क्रियते। जलसञ्चयनायतनमेतावद्भवितव्यं यन्न्यूनातिन्यूनमष्टाहं यावन्नगर अपः प्रापयितुं शक्नुयात्। प्रतित्रिमासं शञ्चयनं निर्मलीकार्यम्। सञ्चयनसम्बद्धा नगरगामिनो नलकाः (प्रधानाः) सार्द्धचतुरङ्गुलाऽन्यूनव्यासकाः लौहनिर्मिता अन्तः श्लक्ष्णा*भवन्ति।

एतेमार्गधरातलाद् द्विहस्तगाम्भीर्ये स्थले विस्तार्यन्ते। तत्सम्बद्धाः प्रतिगृहगामिन्यो नागलौहान्यतरनिर्मिता अनेका नलिका भवन्ति। शीघ्रनाम्यत्वात् सीसकनलिका भृशमुपयुज्यन्ते। यावच्छक्यं तासामुपयोगो न कार्यः यतः सततोपयोगेन कदाचित् सीसकांशस्य जलेघुलितत्वान्नागविष‡नामकरोगोत्पत्तिः सम्भवेत्।

एता नालिका मलवाहिनालीसकाशे न भवितव्याः। यतः तद्दूषितवायुद्वारा शुद्धजलस्यापि दोषवत्त्वमापद्यते।

दीनजनार्थं मार्गेष्वपि किञ्चित् किञ्चिद्दूरे जलकलाप्रबन्धः कार्यः। एताः कलाः स्वयं नियमनशीलाः प्रेरणया च स्वल्पजल दायिन्यः स्युः।

यत्र जलाधिक्याभावे शुद्धजलं प्रापयितुमशक्यं, तत्र शुद्धाशुद्धजलप्रदानस्य पृथक्पृथक् प्रबन्धः क्रियते। भोजनपानाद्यर्थं शुद्धजलं किञ्चित्कालं दीयते। तथा मार्गसिञ्चनार्थं मलनाल्या-

---

* लौहनलकाभ्यन्तरीयभागः कोलतारसजंरसातसीतैलनिर्मितेन (Angussmith colution) द्रवेणालिप्य श्लक्ष्णीक्रियते।

‡ नागविशाख्यरोगेऽग्निमान्द्यमलावरोधारोचकगात्रावसादन वृक्कहृदयमस्तिष्कदोषादीनि भवन्ति।

दिस्वच्छीकरणार्थश्चाऽशुद्धं जलं दीयते। परन्तु नैतद्वर, यतः सम्भवोऽस्ति यत्कदाचिद् विस्मृत्या शुद्धजलनलिका अशुद्धजल-नलकैः सह संयुज्यते। तथाऽशुद्धजलं पानार्थं प्रयुज्येत।

नगरे जलप्रापणार्थं द्विधाप्रबन्धः क्रियते सन्ततोऽसन्ततश्चेति। सन्ततेऽहोरात्रमविच्छिन्नं जलं प्राप्यते। परन्त्वसन्तते नियतसमय एव। सन्ततेर्व्यर्थजलव्ययस्य विशेषसम्भावना भवति। जलमापकयन्त्रद्वारा तज्ज्ञानं कृत्वाऽवरोद्धुं शक्यते। असन्तते न तावज्जलं व्येति। तथापि नेयं पद्धतिः श्रेष्ठा, तत्र-रिक्तावस्थायां सन्निहितमलनाल्यादितो दूषितवाय्वाद्यागमनभयात्।

उष्णोदकम्

दीपनं पाचनं कंठ्यं लघूष्णं वस्तिशोधनम्।
हिध्माध्मानाऽनिलश्लेष्मसद्यःशुद्धे नवज्वरे॥
कासामपीनसश्वासपार्श्वरुक्षु च शस्यते।

(वा० सू०)

यत्क्वाथ्यमानं निर्वेगं निःफेनं निर्म्मलं लघु।
चतुर्भागावशेषन्तु तत्तोयं गुणवत्स्मृतम्॥

(सु० सू० अ० ४५)

क्षीणपादत्रिभागादर्धं देशर्तुगुरुलाघवात्।
क्वथितंफेनरहितमवेगममलं हितम्॥

(अ० सं०)

अष्टमेनांशशेषेण चतुर्थेनार्धकेन वा।
अथवा क्वथनेनैव सिद्धमुष्णोदकं वदेत्॥
श्लेष्मामवातमेदोघ्नं वस्तिशोधनदीपनम्।
कासश्वासज्वरहरं पीतमुष्णोदकं निशि॥

(शा० सं०)

शृतशीतं जलम्

अनभिष्यन्दि लघु च तोयं क्वथितशीतलम् ।
पित्तयुक्ते हितं दोषे व्युषितं तत्त्रिदोषकृत् ॥
(वा० सू०)

दाहातीसारपित्तासृङ्मूर्च्छामद्यविषार्त्तिषु ।
शृतशीतं जलं शस्तंतृष्णाच्छर्दिभ्रमेषु च ॥
मद्यपानात्समुद्भूते रोगे पित्तोत्थिते तथा ।
सन्निपातसमुत्थे च शृतशीतं प्रशस्यते ॥
न च पर्य्युषितं देयं कदाचिद्वारि जानता ॥
अम्लीभूतं कफोत्क्लेशि न हितं तत् पिपासवे ॥
(सु० सू० अ० ४५)

पाषाणरूप्यमृद्धेमजतुतापार्कतापितम् ।
पानीयमुष्णं शीतं वा त्रिदोषघ्नं तृडर्तिजित् ॥
(अ० सं० सू० अ० २)

शृतोदकस्यशीतीकरणोपायाः

सप्त * शीतीकरणानि भवन्ति—प्रवातस्थापनम, उदकप्रक्षेपणम्, यष्टिकाभ्रामणम्, व्यजनम्, वस्त्रोद्धरणम्, वालुकाप्रक्षेपणम्, शिक्यावलम्बनञ्चेति ।
(सु० सू० अ० ४५)

---

*उदकप्रक्षेपणमिति सलिलपूर्णभाजनेवस्त्रादिपीडिते आकण्ठमपर शीतसलिलनिक्षेपः, यष्टिकाभ्रामणंयन्त्रयष्ट्यादिभ्रामणम्, व्यजनमिति व्यजनादिना वातलीकरणम्, वस्त्रोद्धरणमिति वस्त्रेणगालनम्, वालुकाप्रक्षेपणमुदकपात्रस्य वालुकामध्ये निक्षेपणम्, शिक्यावलम्बनं प्रसिद्धम् (डल्हणः)

शीतोदकम्

शीतं मदात्ययग्लानिमूर्च्छाच्छर्दिश्रमभ्रमान् ।
तृष्णोष्णदाहपित्तास्रविषाण्यंबु नियच्छति ।।
(वा० सू० अ० ५)

पार्श्वशूले प्रतिश्याये वातरोगे गलग्रहे ।
आध्मानेस्तिमितेकोष्ठेसद्यः शुद्धेनवज्वरे ।।
हिक्कायां स्नेहपीते च शीताम्बु परिवर्जयेत् ।
(सु० सू० अ० ४५)

दिवार्ककिरणैर्जुष्टंनिशायामिन्दुरश्मिभिः ।
अरूक्षमनभिष्यन्दि तत्तुल्यं गगनाम्बुना ।।
(सु० सू०)

तोयंहिमकरोद्भवम्

अतिशैत्यगुरुस्थैर्यसंघातैः कफवातकृत् ।।
(अ० सं०)

रक्तोघ्नंशीतलं ह्लादि ज्वरदाहविषापहम् ।
चन्द्रकान्तोद्भवं वारि पित्तघ्नं विमलं स्मृतम् ।।
(सु० सू०)

नालिकेरोदकं स्निग्धं स्वादु वृष्यं हिमं लघु ।
तृष्णापित्तानिलहरं दीपनं वस्तिशोधनम् ।।
(वा० सू०)

पानीये विशेषविचारः

पानीयं न तु पानीयं पानीयेऽन्य*प्रदेशजे ।
अजीर्णे क्वथितञ्चामे पक्वे जीर्णेऽपिनेतरत् ॥
शीते विधिरयं तप्ते त्वजीर्णे शिशिरं त्यजेत् ।
पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव च तन्मयम् ॥
अतोऽत्यन्तनिषेधेन न क्वचिद्वारि वार्यते ।
आस्यशोषाङ्गसादाद्या मृत्युर्वा तदलाभतः ॥
नहि तोयाद्विना वृत्तिः स्वस्थस्य व्याधितस्य वा ।
केवलं सौषधं पक्वमाममुष्णं हितञ्चतत् ॥
समीक्ष्य मात्रया युक्तममृतं विषमन्यथा ॥
आमविष्टब्धयोः कोष्णं निष्पिपासोऽप्यपःपिवेत् ।
यावत्यः क्लेदयत्यन्नमतिक्लेदोऽग्निनाशनः ॥
विबद्धः कफवाताभ्यां मुक्तामाशयबन्धनः ।
पच्यते क्षिप्रमाहारः कोष्णतोयद्रवीकृतः ॥
अनवस्थितदोषाग्नेर्व्याधिक्षीणबलस्य च ।
नाल्पमप्याममुदकं हितं तद्धि त्रिदोषकृत् ॥

टिप्पणी—

*—सर्वं पानीयमन्यप्रदेशजे पानीये अजीर्णे न पानीयं न पेयमिति । तेनैतदुक्तं भवति विजातीये पानीये पीते तज्जरणान्तं यावद्विजातीयं पानीयं न पेयमिति । यथा कौपे ताटाकं ताटाके कौपमिति । एवं सर्वत्र । तथा आमे अपक्वेजले अजीर्णे क्वथितं पक्वं न पेयम् । तथा पक्वे क्वथिते जीर्णेऽपीतरदामं न पेयम् । सजातीयमपि पक्वे जीर्णेऽपि यावन्न भुक्तं तावदामन्न पेयम् इत्यर्थः । एष च विधिर्द्वयोरामपक्वयोःशीतयोः । तप्तेत्वजीर्णे एव शीतन्त्यजेन्नतुजीर्णे ।

तेजसः प्रतिपक्षत्वान्मन्दाग्निर्वर्जयेज्जलम् ।
सर्वमेव तथास्यन्दप्लीहविद्रधिगुल्मिनः ॥
पाण्डूदरातिसारार्शोग्रहणीशोषशोफिनः ।
काममल्पमशक्तौ तु पेयमौषधसंस्कृतम् ॥
ऋते शरन्निदाघाभ्यां पिबेत्स्वस्थोऽपि चाल्पशः
(अ० सं० सू० अ० २)

अरोचके प्रतिश्याये प्रसेके श्वयथौ क्षये ।
मन्दग्नावुदरे कुष्ठे ज्वरे नेत्रामये तथा ॥
व्रणे च मधुमेहे च पानीयं मन्दमाचरेत् ।
(सु० सू० अ० ४५)

जलस्य वाह्योपयोगः

वाह्यकर्मणि जलं शुध्यर्थमाधिक्येनोपयुज्यते । शुद्धता हि स्वास्थ्यस्य मूलम् । अतः जलं स्वास्थ्यरक्षणायात्यावश्यकंवस्तु । (१) प्रत्यहं मुखादिप्रक्षालनार्थं स्नानार्थञ्च जलमुपयुज्यते । अपरिमार्जनात्तुत्वग्रोगा जायन्ते । शरीराच्च सदा दौर्गन्ध्यमायाति । स्नानाद्यर्थमपि स्वच्छं निर्दोषमेव जलं भवितव्यम् । अन्यथा कण्ड्वादयो वाह्या रोगाः प्रादुर्भवन्ति । तथोक्तं भगवता सुश्रुतेन

कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथप्रदूषितम् ।
तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम् ॥
योऽवगाहेतवर्षासु पिबेद्वापि नवं जलम् ।
सवाह्याभ्यन्तरान्रोगान् प्राप्नुयात् क्षिप्रमेवहि ॥
(सु० सू० अ० ४५)

स्वच्छोदकाभावे दूषितमपि शास्त्रोक्तरीत्या संशोध्योपयोगं कर्तुं शक्यते ।

(२) मार्गसिञ्चनार्थमुपयुज्यते । मार्गसिञ्चना-

दस्वास्थ्यकरा रजःकणानोड्डीयन्ते तथा मार्गस्थलमपि दृढं भवति। गन्तारश्च लभमानमन्दशीतवाताः प्रसन्ना भवन्ति।

(३) वासस्थानचिकित्सालयविद्यालयपशुशालाश्वशालापुरीषालयविविधकार्यालयादिषूपयुज्यते। सर्वत्राऽव्यापन्नस्य शुद्धस्यैव जलस्योपयोगः कार्यः।

विषदुष्टमार्गोदकादिज्ञानपूर्वकमात्मरक्षणम्

राज्ञोऽरिदेशे रिपवस्तृणाम्बुमार्गान्नधूमश्वसनान् विषेण।
संदूषयन्त्येभिरतिप्रदुष्टान् विज्ञाय लिंगैरभिशोधयेच्च॥
दुष्टं जलं पिच्छिलमुग्रगन्धि फेनान्वितं राजिभिरावृतञ्च।
मण्डूकमत्स्यं म्रियते विहङ्गा मत्ताश्च सानूपचरा भ्रमन्ति॥
मज्जन्ति ये चात्र नराश्वनागास्तेच्छर्दिमोहज्वरदाहशोफान्।
गच्छन्ति तेषामपहृत्य दोषान् दुष्टं जलं शोधयितुं यतेत॥
धवाश्वकर्णासनपारिभद्राः सपाटलाः सिद्धकमोक्षकौ च।
दग्धाः सराजद्रुमसोमवल्कास्तद्भस्मशीतं वितरेत्सरःसु॥
भस्माऽञ्जलिञ्चापि घटे निधाय विशोधयेदीप्सितमेवमम्भः।
क्षितिप्रदेशं विषदूषितन्तु शिलास्थलीं तीर्थमथेरिणंवा॥
स्पृशन्ति गात्रेण तु येन येन गोवाजिनागोष्ट्रखरा नरा वा।
तच्छूनतां यात्यथ दह्यते च विशीर्य्यते रोमनखास्तथैव॥
तत्राप्यनन्तां सहसर्व्वगन्धैः पिष्ट्वा सुराभिर्विनियोज्य मार्गम्।
सिञ्चेत् पयोभिस्तु मृदन्वितैस्तं विडङ्गपाठाकटभीजलैर्वा॥
तृणेषु भक्तेषु च दूषितेषु सीदन्ति मूर्छन्ति वमन्ति चान्ये।
विड्भेदमृच्छन्त्यथवा म्रियन्ते तेषां चिकित्सां प्रणयेद्यथोक्ताम्॥
विषापहैर्व्वाप्यगदैर्विलिप्य वाद्यानि चित्राण्यपि वादयेत।
तारः सुतारः ससुरेन्द्रगोपः सर्व्वैश्च तुल्यः कुरुविन्दभागः॥

पित्तेन युक्तैः कपिलान्वयेन वाद्यप्रलेपो विहितः प्रशस्तः ।
वाद्यस्य शब्देन हि यान्ति नाशं विषाणि घोराण्यपि यानिसन्ति ॥
धूमेऽनिले वा विषसम्प्रयुक्ते खगाः श्रमार्त्ताः प्रपतन्ति भूमौ ।
कासप्रतिश्यायशिरोरुजैश्च भवन्ति तीव्रा नयनामयाश्च ॥
लाक्षाहरिद्रातिविषाभयाब्दहरेणुकैलादलवल्ककुष्ठम् ।
प्रियंगुकाञ्चाप्यनिले निधाय धूमानिलौ चापि विशोधयेत ॥
(सु० क० अ० ३)

(वायुः)

वायुसञ्चारप्रयोजनम् ।

वायुर्जीवनस्थितय एक अत्यन्तावश्यकः पदार्थः । भोजनं विना प्राणिनोऽनेकसप्ताहं जीवितुं शक्नुवन्ति तथैवजलं विनाऽपि कतिपयदिवसम् । परन्तु वायोरन्तरेण क्षणमपि जीवितुं न शक्नुवन्ति । श्वसनार्थं, रक्तशुध्यर्थं, शरीरोष्णतारक्षणार्थञ्च वायुरेव कारणम् । आहारद्रव्याणां परिपाचनं श्वासाकृष्टाम्बर पीयूषो (ओषजन) पर्यैव निर्भरम् । अतएव जन्मकालादेव श्वासाकर्षणस्यावश्यकता भवति । शुद्धवायु * सेवनमेव स्वा

टिप्पणी—

*—शुद्धवायुमण्डलेऽनेकेवायव्यपदार्थाः मिश्रिताःसन्ति । तत्र मुख्यतया द्वौपदार्थौस्तः । ओषजनो नत्रजनश्चेति । अतोऽतिरिक्ताः स्वल्पमात्रया अन्येऽपिकतिचित्पदार्थाः सन्ति । यथा आर्गनः, कर्वन द्विओषितः, जलवाष्पम् इति । क्वचित्तु नाममात्रेण ओज़ोन, अमोनिया, जन्तुवनस्पत्यादीनामंशाश्चापि भवन्ति ।

स्थ्यरक्षाया मूलम् । एवञ्चचिरेण दूषितवायु ‡ सेवनं पूर्वोक्तक्रियागुणवैपरीत्यादस्वास्थ्यस्य मूलम् । तथा हि चरके—

वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः, प्राणोदानसमानव्यानापानात्मा, प्रवर्तकश्चेष्टानामुच्चावचानां, नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः, सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा, सर्वशरीर धातुव्यूहकरः, सन्धानकरः शरीरस्य, प्रवर्तको वाचः, प्रकृतिः स्पर्शशब्दयोः, श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलम्, हर्षोत्साहयोर्योनिः, समीरणोऽग्नेः, दोषसंशोषणः, क्षेप्ता वहिर्मलानां, स्थूलाणुस्रोतसां भेत्ता, कर्ता गर्भाकृतीनाम्, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतो भवत्यकुपितः ।

टिप्पणी

तत्र—ओषजनः	२०·६६
नत्रजनः	७७·११
आर्गनः	०·८०
कर्वनद्विओषितः	०·०३
जलवाष्पम्	१·४०
योगः	१००

जलवाष्पस्य नास्ति नियमः कश्चित्तस्यवृद्धिह्रासौतापानुसारौ भवतः । 'ओजोन' इत्येष सम्भवतः $\frac{१}{१०००}$ भागः, अमोनिया कोटिभागे त्रिभागादधिको न भवति ।

‡ ओषजनएवप्राणप्रदोवायुः पूर्वोक्तगुणकः । यं पीत्वैव प्राणिमात्रस्यजीवनमनुवर्ततेयदप्राप्त्याविनाशश्चभवति । नत्रजन ओषजनवृद्धिमवरोधयति । अन्यथा वृद्ध ओषजनोऽस्वास्थ्यकरः स्यात् । तथाऽयंवनस्पतीनां परिपोषणे सहायकतमः । आर्गन एको निष्क्रियपदार्थः । कर्वनद्वि-ओषित इत्यस्यवायावस्थानं

कुपितस्तु खलुशरीरे शरीरं नानाविधैर्विकारैरुपतपात, बलवर्णसुखायुषामुपघाताय मनोऽव्याहर्षयति, सर्वेन्द्रियाण्युपहन्ति विनिहन्ति गर्भान् विकृतिमापादयत्यतिकालं धारयति, भयशोकमोहदैन्यातिप्रलापान्जनयति, प्राणांश्चोपरुणद्धि ।

(च० सू० अ० १२)

टिप्पणी

हानिकरं किन्तु स निःश्वासज्वलनभूमिदोषादिभिर्नियमित मात्रापेक्षया परिवर्धमानोऽपि वनस्पतीनां हरितीकरण [Chlorohpy] पदार्थद्वारा प्रायः साम्यस्थितावायाति। यतः सपदार्थः सूर्यप्रकाशे कर्वन-द्वि-ओषितं विच्छेद्य कर्वनं स्वतन्तुनिर्माणार्थंगृहणाति। ओषजनं च पृथक्करोति। अन्धकारेत्वतोविपरीता-क्रिया भवति। अर्थाद्वनस्पतय ओषजनं गृहणन्ति कर्वन-द्वि-ओषितं तु परित्यजन्ति। अतएव **नक्तं सेवेत न द्रुमम्** इति सिध्यति। वर्षावात्ये चास्य मात्रां क्षपयतः। वर्षा तु स्वजले घोलयति। वात्या चेतस्ततो विकिरति। 'जलवाष्पम्' अस्य न्यूनतया। रौक्ष्यमाधिक्याच्च शैत्यं भवति। इदमेवतारतम्येन तुषारादिरूपेण विपरिणम्यते। 'ओजोन' अयं प्रबलौषजनीकारकः। अयमोषजनस्यद्वितीयस्वरूपः। अस्ययौगिकाणुरोषजनस्यपरमाणुत्रयेण निर्मीयते। रोगोत्पादकजीवाणुनाशकश्चायम्। सोऽयं नगरे सघनवसत्यां च नोपलभ्यते। किन्तु समुद्रनदीतटेषु पर्वतीयस्थाने च प्राप्यते। अमोनिया–विकृतदूषितनत्रजनीयपदार्थैरुपलभ्यते।

जीववनस्पत्यादीनामंशाः—ऊर्णापरागकार्पासादीनां खनिज द्रव्याणां चांशा वायावलम्बिता भवन्ति। अमोनिया जन्तुवनस्पत्याद्यंशा वायोरशुद्धयो मन्यन्ते।

दिशाभेदेन वातगुणाः

पूर्वः समधुरः स्निग्धो लवणश्चैव मारुतः ।
गुरुर्विदाहजननो रक्तपित्ताभिवर्धनः ॥
क्षतानां विषजुष्टानां व्रणिनः श्लेष्मलाश्च ये ।
तेषामेव विशेषेण सदा रोगविवर्धनः ॥
वातलानां प्रशस्तश्च श्रान्तानां कफशोषिणाम् ।
तेषामेव विशेषेण व्रणक्लेदविवर्धनः ॥
मधुरश्चाविदाही च कषायानुरसो लघुः ।
दक्षिणो मारुतः श्रेष्ठश्चक्षुष्यो बलवर्धनः ॥
रक्तपित्तप्रशमनो न च वातप्रकोपणः ।
विशदो रूक्षपरुषः खरः स्नेहबलापहः ॥
पश्चिमो मारुतस्तीक्ष्णः कफमेदोविशोषणः ।
सद्यः प्राणक्षयकरः शोषणस्तु शरीरिणाम् ॥

टिप्पणी—

वायुदूषणहेतव :— वायुमण्डले पूर्वोक्ता वायव्यपदार्था नियत-मात्रातोऽधिकाभवेयुःअस्वाभाविका पदार्था वा तत्र सम्मिलिता-भवेयुस्तदा वायुर्दुष्यति। साधारणतः निःश्वासजन्तुवन-स्पत्युत्कुथन [सड़न] ज्वलनदुर्गन्धिवाष्पधूल्यादिवायव्य पदार्थैर्वायुर्दूषितोभवति ।

(१) निःश्वासे प्रतिशतं भागचतुष्टयं 'कर्बन-द्वि-ओषित' इत्यस्य प्रायेण भवति। यो हि युवक पुंसः फुप्फुसेनाहोरात्रे १२ घनस्फीततः १६ घनस्फीतपर्यन्तं निःसरति। जलवाष्पकणा-अपि फुप्फुसेन त्वग्भिश्च निःसरन्ति। तेषां मात्राऽहोरात्रे १५ कला [३० औंस] भवति। मनुष्यापेक्षया पशव आधिक्येन वायुं दूषयन्ति ।

उत्तरो मारुतः स्निग्धो मृदुर्मधुर एवच ।
कषायानुरसः शीतो दोषाणां चाऽप्रकोपणः ।।
तस्माच्च प्रकृतिस्थानां क्लेदनो वलवर्धनः ।
क्षीणक्षयविषार्तानां विशेषेण तु पूजितः ।।
(सु० सू० अ० २०)

वायुप्रवाहः

वायुषु सदा गतिर्भवति । यतो विकृतवायुः सत्वरं दूरीभवति शुद्धवायुश्चायाति । यो दूषितवायुरस्माभिर्निःश्वासद्वारा वहिः क्रियते स स्वच्छवातेनाऽसङ्गम्य तनुर्जायतेऽतोऽस्माकं न हानि

टिप्पणी

(२) उत्कुथ्यमानजन्तुवनस्पतिभ्यो दुर्गन्धिविषात्मक पदार्थाः (कर्वनद्वि-ओषितप्रभृतिगैसाः) निः सरन्ति । पशवस्तु त्वक्फुप्फुसेभ्यः १२ ।। कलातः २० कलायावद्वाष्पमहोरात्रे नि सारयन्ति । वनस्पतिभ्योऽपि वहुवाष्पानि नि सरन्ति ।

(३) समित्कोकिलदीपकादीनां प्रज्वालनेन यो धूमो निः सरति तेनाऽपि वायुर्दुष्यति । प्रस्तरकोकिलप्रज्वालनात् कर्वन- 'कर्वन - द्वि - ओषित' - कर्वनैकौषित गन्धक-गन्धकाम्ल-कर्वन-द्विगन्धित-जलादीन्युत्पद्यन्ते । काष्ठस्य, समित्कोकिलानां च प्रज्वालनात्तु कर्वन-द्विओषितो वाष्पश्चेत्येवोत्पद्यते । दीपकेषु मृत्तैलज्वालनादधिकमात्रया कर्वनओषितो जलवाष्पं धूमरजांसि चोत्पद्यन्ते । विद्युत्प्रकाशो न कमपि दोषमुत्पादयति ।

(४) दुर्गन्धिवाष्पाणि यानि मलमूत्रादिवाहिप्रणालीभ्यो निःसरन्ति तेषु नत्रजनः प्रतिशतम् ९४ ओषजनः प्रतिशतं २ कर्वन-द्वि-ओषितः प्रतिशतं ४ उपलभ्यन्ते । तथा तत्र सङ्क्रामकरोगोत्पादकजीवाणवोऽपि प्राप्यन्ते ।

करः सम्पद्यते। तदेतत् प्राकृतिकवायुप्रवाहोत्पत्तेः कारणं शैत्य-मौष्ण्यञ्च वर्तते । तथा शैत्यौष्ण्ययोर्हेतुः—सूर्यप्रकाशोऽस्ति । औष्ण्याद्वायुः तनुतां लघुतां च लभते। स चोपरिगच्छति । तत्स्थाने शुद्धः शीतो वायुरायाति । एवमेव वायुषु प्राकृतिक गतिर्नित्यं भवति। गृहेषु एवमेव वायुः प्रवहति। श्वासनिःश्वा

टिप्पणी

(५) रोगोत्पादककीटाणुभ्योऽतिरिक्ता वायुपूड्डीयमानाः धूलिपरागखनिजद्रव्यताम्रलौहकांस्यादीनां सूक्ष्मकणाः त्वग्रोमन-खपूयष्ठीवनादिसूक्ष्मांशा रोमान्तिकामसूरिकाविस्फोटकादीनां-शुष्कचर्माणि च प्राप्यन्ते । प्रायेणैते भिन्नभिन्नस्थलेषू-पलभ्यन्ते यथाचिकित्सालयादौ रोगोत्पादककीटाणवः, लौहकारा दीनामापणौ लौहताम्रादीनां कणा इत्यादि।

अतः सदा स्वास्थ्यरक्षार्थमुपायः कार्यः । अर्थात्तत्तत्स्थानेषु मुखनासिके वस्त्रेणाच्छाद्य कार्यं करणीयम्। अशनवेलायां च सम्यङ्मुखहस्तपादान् प्रक्षाल्य भोक्तव्यमित्यादि।

प्रकृत्या वायुशुद्धिः—पूर्वोक्तवर्णनैः स्पष्टं सिध्यति यत्कर्ब नद्वि ओषितादिवायव्यपदार्थाः प्रतिक्षणमुत्पद्यन्ते। ये हि वायुं दूषयन्ति । परन्तु यद्येवमेव सततं दूषितवायुः तिष्ठेत्तर्हि सर्वेऽपि म्रियेरन् तस्य श्वासकर्मानर्हत्वात्। किन्त्वेवन्न भवति। प्रकृत्यैवैतदर्थमुत्तमः प्रवन्धः कृतः, अर्थाद्वायोः कर्बन-द्वि-ओ-षितं वनस्पतयो गृह्णन्ति, ओषजनं च स्वतो निष्कासयन्ति यत्सेवनात्स्वास्थ्यरक्षा भवति।

तथा चायमोषजनो दुर्गन्धिभिरैन्द्रियिकपदार्थैः मिलित्वा तान् कर्बनिकाम्लामोनियादिषु विपरिणामयति । एते नव्यप-दार्था वायुषु विस्तृता एतावन्तः तनवो भवन्ति येषामाघ्राणेन

साभ्यामन्यैर्ज्वलनहेतुभिर्वाऽऽभ्यन्तरिकवायुरुष्णः तथा तनुर्भूत्वोपरि गच्छति। तथा तत्स्थाने वाह्यःशुद्धशीतवायुरागच्छति । यदि वाह्याभ्यन्तरिकवातयोरुष्णतायामान्तर्य्यं न स्यात्तर्हि एवम्भूता गतिर्नोत्पद्येत । यद्यप्येवं प्रकृतौ वायुशुद्धिप्रबन्धोऽस्ति तथापि वृहन्नगरेषु तथा सदनेषु सम्यग्वायुशुद्धिकार्यं न भवति। अतस्तत्राशुद्धवायुनिष्कासनार्थं शुद्धवायुसञ्चारार्थं कश्चिद् उपायः कर्तुं युज्यते । स च वातप्रविचार इत्युच्यते ।

वातप्रविचारः *

निर्वाधमभितः शुद्धवायुवहनमित्यस्याभिप्रायः । स च द्विविधः वहिर्वातप्रविचारः अन्तर्वातप्रविचारश्चेति । वहिर्वातप्रविचारस्यायमभिप्रायःयन्नगरग्रामादिष्वभितः वायोः सञ्चरणम् । तदर्थं निम्नाङ्किता उपाया अवलम्बनीयाः—

(१) निवासगृहाणि पृथक्पृथगेकपङ्क्तौ भवितव्यानि ।

(२) प्रत्येक सदनानां चतुर्दिक्षु विवृतं स्थानं भवितव्यम् । असम्भवे तदग्रेऽवश्यं स्यात् । गृहमध्येऽङ्गणमप्यवश्यं कार्यम् ।

(३) राजमार्गवीथिकाः सुविस्तृता भवितव्याः ।

(४) हर्म्याण्यतिसमुन्नतानि कार्याणि । तेषामुच्चता मार्गविस्तारानुकूला स्यात् ।

टिप्पणी

हानिर्न भवति केषाञ्चिदपिजन्तूनाम् । अतोऽतिरिक्तं घनाम्ब्वपि स्वेन सह वायव्यपदार्थान् पृथिव्यांपातयति ।

दूषितवातजा रोगा :--- दूषितवातसेवनाच्छिरःशूलारोचकालस्यपाण्डुकासप्रतिश्यायश्वासमलान्नरोधाग्निमान्द्यकर्णनाददौर्बल्यादयो गदा जायन्ते ।

* Ventilation.

(५) नगरेष्वनेकान्युद्यानानि तथा विवृतस्थानानि कार्याणि ।
(६) सरकेषु सदा जलं प्रकिरणीयं यतो धूलिर्नोड्डीयेत ।
(७) मलसङ्करादीनि समयोपर्युत्थाप्य मार्गवीथिका नित्यं स्वच्छीकार्याः ।
(८) नाल्यो निरन्तरं स्वच्छीकृत्यजलेन प्रक्षाल्याः ।
(९) कार्यालयाः नगरेभ्यो वहिर्दूरे निर्माप्याः नगरेषु न कदापि निर्माप्याः । यतस्तत्रत्या धूमा धूल्यादयश्चवहिर्निर्गच्छेयुः ।

एवं सदा नगरेषु वसतिषु शुद्धवायुप्रविचरणं दूषितवायु निर्गमनञ्च भवति येन तत्रत्यजनाः सदा स्वास्थ्यमनुवर्तन्ते ।

अन्तर्वातप्रविचारः—इत्यस्य, गृहाभ्यन्तरे शुद्धवायोः प्रविचरणमशुद्धवायोश्च निर्गमनमित्यभिप्रायः । नगरग्रामादिषु सम्यग्वाह्यवातप्रविचारेण तत्रत्यगृहाभ्यन्तरेष्वपि सम्यग्वात प्रविचारो भवति । गृहेषु प्रतिकुटीरमभितो गवाक्षजालकादीनि वातायनानि कार्याणि ।

शुद्धवायोरभीष्टराशिः *—प्रत्येक पुरुषाणां प्रतिहोरं प्रायः

टिप्पणी

यन्मध्यमामध्यगतं हि पर्व, तद्द्वादशं स्फीतमिति प्रसिद्धम् ।
स्फीतेन सार्धैकमितेन हस्तः, मानाय बोध्यः पुरुषो वयस्थः ॥
पर्व Inch स्फीतम् Feet

* एकसहस्रघनस्फीतघनफलकस्थले प्रतिहोरं त्रिवारं वायुः परिवर्त्यते तदा त्रिसहस्रघनस्फीतशुद्धवातः समुपलभ्यते । यत्र विवृतस्थलेसम्यग्वातप्रविचरणं भवति तत्र प्रतिहोरंपञ्चषड्वारं वायुः परिवर्तते । अतएव तत्र प्रतिमनुष्यं ६०० घन स्फीतस्थानमेव पर्याप्तं भवति ।

३००० घनस्फीत ‡ शुद्धवातस्यावश्यकता भवति येन सुस्वास्थ्यं जायते।

योऽधिकं परिश्रमते तदर्थं ततोऽप्यधिकशुद्धवायुराशिर्भवितव्यः। स्त्रीणामपि ३००० घनस्फीतपरिमितः, बालकानांतु २००० घनस्फीतपरिमितः शुद्धवायुरावश्यकः।

मनुष्यवत्पशूनामपि शुद्धवायोरावश्यकता भवति। पशवोऽपि शुद्धवायुसमाक्रान्तशालासु स्वस्था निवसन्ति। अतस्तेषां वाताभीष्टराशिज्ञानार्थं तच्छरीरभारो ज्ञातव्यः। साधारण नियमोऽयं यदर्धसेटक (Pound) शरीरभारं प्रति २५ घन स्फीतवायुर्भवितव्य इति।

स्वस्थपुरुषापेक्षया रुग्णपुरुषेभ्योऽधिकशुद्धवायुराशिर्भवितव्यः। यतः स्वेदादिकं तेषामधिकं निःसरति। साधारण

टिप्पणी

‡ वायुमण्डलस्य सहस्रभागे कर्वनद्विओषितस्य मात्रा ·६ पर्यन्तानाऽस्वस्थकरी भवति। किन्तुततोऽधिकाऽस्वास्थ्यकरी सञ्जायते। तद्वायौ दौर्गन्ध्यमरतिश्चानुभूयते। विशुद्धवायौ क० द्वि० ओ० मात्रा १००० भागे ·४ भवति। अतः १००० घनस्फीतवायौ क० ओ२ यदि ·२ घनस्फीताधिकः स्यात्तर्हि सा तस्य ग्राह्यमर्यादा मन्यते। साधारणतः प्रत्येकमनुष्यः एकहोरायां ·६ घनस्फीतं क० ओ२ परित्यजति। अतोनिम्नाङ्कितरीत्या ज्ञातुं शक्यते यदेकजनार्थं प्रतिहोरमेतावच्छुद्धवायोरावश्यकता भवतीति--

$$\frac{१००० \times ·६}{·२} = ३००० \text{ घनस्फीतः}$$

अधिकपरिश्रमकर्तारोऽधिकं क० ओ२ परित्यजन्ति। तदनुसारेण तेषामपीत्थमेव ज्ञातव्यम्।

रोगिणां ३०५० घनस्फीतवायुरावश्यकः । संक्रामकरोगिभ्यः शीतलान्त्रिकज्वराद्याक्रान्तेभ्यस्तु ततोऽप्यधिको भवितव्यः ।

आवश्यकवातप्रविचरणार्थं प्रतिव्यक्त्य-भीष्टस्थानम् ❀

एकजननिवासार्थमभीष्टस्थानम् १००० घनस्फीतघनफलकं भवितव्यम् । यच्च दशस्फीतायतदशस्फीतविस्तृतदशस्फीतोन्नत गृहरूपेणोपलभ्यते । गृहेषु द्वाराणि, वातयनानि तथा जालकानि पर्याप्तानि भवितव्यानि । तानि च यथासम्भवमन्यान्यसन्मुखानि स्युः । यतो वायोर्गमनागमने सौकर्यंस्यात् । श्वासनिश्वासाभ्यां ज्वलनेन च वायुरुष्णो लघुश्च भूत्वोपरि गच्छत्यतो दूषितोष्ण वायोर्निष्कासनार्थं गृहवितानसविधेऽनेके गवाक्षाः कार्याः । एवम्भूतैर्गवाक्षैर्दूषितवायुर्वहिर्निर्गच्छति तथा शुद्धवायुर्वातायनमार्गेण समागच्छति ।

ग्रीष्मकालेऽतिप्रवातप्रखरतापाभ्यामात्मरक्षार्थं द्वारवातायनान्यनावृतानि क्रियन्ते । तदानीं शुद्धवायुप्राप्त्यर्थमशुद्धवायुनिर्गमनार्थञ्चोपायद्वयं विधेयं भवति ।

अन्तःपथो वहिष्पथश्चेति । अन्तःपथेन शुद्धो वायुर्गृहा-

टिप्पणी

❀ भगवतासुश्रुतेन सूतिकागारनिर्माणार्थमेकसूतिकार्थ मष्टहस्तायतं चतुर्हस्तविस्तृतं गृहं लिखितम् । सम्भवतो यदि अष्टहस्तपरिमितमौन्नत्यमपि मन्येत चेत्तर्हि १२×१२×६=८६४ घनस्फीतघनस्थानमेकस्त्र्यर्थमेकपुरुषार्थं वा सुश्रुतमतेऽपि सिध्यति यदाधुनिकवैद्यमतसान्निध्यं द्योतयति ।

भ्यन्तरे समायाति। वहिष्पथेनाशुद्धो वायुर्वहिर्निर्गच्छति। एवं गृहेषु सुखं वातप्रविचरणं भवति।

अन्तःपथः—अयमधिष्ठानात् ५—६

स्फीतोच्चैर्भवितव्यः प्रवाताक्रमणप्रखरतापेभ्यो रक्षार्थमस्य मुखं वितानं (छत) प्रति कार्यम्। तथाऽस्य क्षेत्रफलं २४ वर्गपर्वात्मकमर्थादस्यायामः ६ पर्वात्मको विस्तारः ४ पर्वपरिमितः कार्यः। अनेन गृहाभ्यन्तरे आगमनशीलवायोर्गतिः प्रतिसार्धद्विविपलं (1 Second) ५ स्फीततोऽधिका न भवति। यदि सा गतिः २—३ स्फीतपरिमिता प्रतिसार्धद्विविपलं स्यात्तर्हि वरं भवेत्।

अधिकोपयोगिकरणार्थमस्याकारः शङ्कुवत्कार्यः। तस्य विस्तृतमुखं गृहं प्रति, सङ्कुचितमुखं तु वहिः कार्यम्।

वहिष्पथः— अयमशुद्धवायुनिष्कासनार्थं निर्मीयते। आकारेणाऽन्तःपथेन सदृश एव कार्यः। विताने वितानसविधे वा भवितव्यः यतोऽशुद्धवायुरुष्णो भूत्वोपरि च गत्वा वहिर्निर्गच्छत्यत उपर्येव नियुज्यते। यदि तत्सकाशं एव प्रदीपस्तिष्ठेत्तर्हि अशुद्धवातो निर्बाधं सत्वरं वहिर्गच्छेत्। अन्तःपथवहिष्पथौ सदा धूलितो रक्षणीयौ यतस्तयोः छिद्रमावृतं मा भूत्।

वायुशुद्धिः

कर्पूरदेवदारुधूपचन्दनश्रीवासः सर्जागुरुनिम्बसोमराजिकापत्रगन्धकगुग्गुलराजिकाश्वेतसर्षपसाकल्यादिहवनद्रव्याणामग्नौ हवनेन वायुर्विशुध्यति।

सभास्थानादिकप्रमाणम्

सभाभवनरङ्गभूम्यादौ प्रतिव्यक्ति अल्पस्थानस्य २५०

३०० घनस्फीतघनफलकस्यैवाऽऽवश्यकता भवति। यत एतानि स्थानान्यत्यल्पकालार्थं सेव्यन्ते। चिकित्सालये यत्रातुरा निवसन्ति यत्रहि ऐन्द्रियिकपदार्थाः जीवाणवश्चोपलभ्यन्ते तत्र प्रत्यातुरं न्यूनातिन्यूनं १२०० घनस्फीतस्थानं भवितव्यम्। तथा तलस्य क्षेत्रफलं तस्य द्वाद्वशांशवर्गस्फीतं स्यात्। कारागारे प्रत्येकाभियुक्तार्थं न्यूनातिन्यूनं यत्स्थानं दीयते तत् ६४८ घनस्फीतपरिमितं भवति। तथाऽधिष्ठानस्य क्षेत्रफल ३६ वर्गस्फीतं भवति। कारागारातुरालये प्रत्यातुरं ९०० घनस्फीतस्थानं दीयते। तथा तलस्य क्षेत्रफलं ५४ वर्गस्फीतं भवति। एकान्तवासदण्डाय १००० घनस्फीतस्थान दीयते तथाऽधिष्ठानस्य क्षेत्रफलं ७५ वर्गस्फीतं क्रियते।

वासस्थानम्

स्वास्थ्यदृष्ट्या निवासार्थं साभूमिः * श्रेष्ठा भवति यत् किञ्चिन्निम्नगा, शुष्का, कोष्णा तथा वनस्पत्युत्पत्तियोग्या स्यात्। वासगृहं शुष्ककिञ्चिच्छिद्रमयभूम्यामर्थात्तनुसिकतादियुक्तायां निर्मातव्यम्। यतस्तत्रत्यं जलं निर्वाधं दूरे निर्गच्छेदेकत्र माभूत्। एतदर्थं चिक्कणमृन्मयभूमिर्न कदाप्यनुमोदनीया आर्द्रशीतलजलावरोधवतीत्वात्।

वास्तुशास्त्रोक्ताग्राह्यभूमिः

देवानां तु द्विजातीनां चतुरश्रायताः श्रुताः।
वास्त्वाकृतिरनिन्द्या सावाक्प्रत्यग्दिक्समुन्नता॥

---

* भूमिः—श्वेतारक्तकपीत कृष्ण वसुधा स्वादुःकटुस्तिक्तकाः,
काषायाघृतशोणितान्नमदिरागन्धाः शुभा विप्रतः।
(मुहूर्तमार्तण्डः)

हयेभवेणुवीणाब्धिदुन्दुभिध्वनिसंयुता ।
पुन्नागजातिपुष्पाब्जधान्यपाटलगन्धकैः ॥
पशुगन्धसमा श्रेष्ठा सर्वबीजप्ररोहिणी ।
एकवर्णा घना स्निग्धा सुखसंस्पर्शनान्विता ॥
विल्वो निम्बश्च निर्गुण्डी पिण्डितः सप्तपर्णकः ।
सहकारश्च षड्वृक्षैरारूढा या समस्थला ॥
निष्कपाला निरुपला कृमिवल्मीकवर्जिता ।
अस्थिवर्ज्या न सुषिरा तनुवालुकसंयुता ॥
अङ्गारैर्वृत्तमूलैश्च शूलैश्चापि पृथग्विधैः ।
पङ्कसङ्करकूपैश्च दारुभिर्लोष्ट्रकैरपि ॥
शर्कराभिरयुक्ता या भस्माद्यैस्तु तुषैरपि ।
सा शुभा सर्ववर्णानां सर्वसम्पत्करी धरा ॥
दध्याज्यमधुगन्धा च तैलासृग्गन्धिका च या ।
श्वेतासृक्पीतकृष्णा हयगजनिनदा षड्रसा चैकवर्णा ।
गोधान्याम्भोजगन्धोपलतुषरहिताऽवाक्प्रतीच्युन्नता या ॥
पूर्वोदग्वारिसारा वरसुरभिसमा शूलहीनास्थिवर्ज्या ।
सा भूमिः सर्वयोग्या कणादररहिता सम्मताद्यैर्मुनीन्द्रैः ॥
(मयमते अ० ३)

अन्यच्च—मनसश्चक्षुषो यत्र सन्तोषो जायते भुवि ।
तस्यां कार्यं गृहं सर्वैरिति गर्गादिसम्मतम् ॥
[गृहभूषणे]

अग्राह्यभूमिः

शवमीनपक्षिगन्धा या सा धरा निन्दिता वरैः ।
सभाचैत्यसमीपस्था नृपमन्दिरसंश्रिता ॥
देवालयसमीपस्था कण्टकिद्रुमसंयुता ।

वृत्तत्रिकोणविषमा वज्राभा कच्छपोन्नता ॥
चाण्डालवासगच्छाया चर्मकारालयाश्रिता ।
(म० म० अ० ३)

गृहनिर्माणकाले एतत्सदा विचार्यं यद् गृहं विवृतस्थले स्यात्तत्रत्यो वायुः शुद्धः स्यान्मलमूत्रप्रणाली च भूपृष्ठे न भवेत् । गर्तरजकघट्टनालकसमीपस्थलेष्वपि गृहनिर्माणार्थं स्थानमुपयोगि न भवति । यतः सजीवपदार्थानामुत्क्वथनादिकारणैर्दूषितवायुस्तत्रैकत्रीभूय तिष्ठति ।

वस्तुत आवासार्थं श्रेष्ठतमा भूमिः पर्वतशिखरमथवोपत्यका भवति । यदीदं स्थानं छायामयं स्यात्तर्ह्यतिवरम् । वृहत्स्थलेषु आवासाः यथासम्भवं दूरे दूरे तथोच्चस्थाने निर्माप्याः । यतो वार्षिकं भूमितलस्थं च जलं सुखं प्रोह्य निर्गच्छेत् ।

नैते कदाप्यशोभभानजाङ्गलोषरभूमावगभीरतडागसरसोरथवा कस्यचिद्बद्धजलाशयस्य सविधे निर्माप्याः । समीपस्थमलसङ्करभूमीनां धूमादिविशिष्टकार्यालयानां श्मशानस्य कृषिक्षेत्राणाञ्च स्थितिरपि हानिकरी भवति ।

नगरेषु ग्रामेषु च गृहं नैवम्भूतासु भूमिषु निर्मेयं या मलसङ्करैर्गर्तानापूर्य निर्मिताः स्युः ।

भूमिष्ठमुदकं भूपृष्ठात्सप्तहस्तगाम्भीर्यान्न्यूनं मा भूत् । गृहस्य चतुर्दिक्षु विवृता वनस्पतयः स्युर्यतः प्रवातादस्योष्णातायामधिकभेदो न भवेत् ।

गृहमभितः एतावद्विवृतं स्थानमपि स्याद्यस्य क्षेत्रफलमस्योत्सेधविस्तारसमं स्याद्यतो गृहे सुखं वातप्रविचारो भवेत्

---

*—पूर्वपश्चिमतो दैर्घ्यं सपादं दक्षिणोत्तरम् ।
शुभावहं गृहचोर्ध्वं सूर्याविद्ध न सौख्यदम् ॥
(गृ० भू०)

तथा सम्यक्सूर्यरश्मय आगच्छेयुः। गृहस्य द्वारं‡ यस्यां दिशिस्याद् गृहोच्चता तद्दिग्वीथिकाविस्तारतोऽधिका न स्यात्। कस्यामप्यवस्थायां गृहं ४६ हस्तपरिमाणादधिकमुन्नतं न भवेत्। गृहद्वारं यथासम्भवं प्राच्यामुदीच्यां दिशि वा कार्यं यतः प्रातः सूर्यकराः समापतेयुः।

शयनागारो यथासम्भवं गृहस्य कोष्ठे द्वितीयखण्डे स्यात्। तस्य च द्वारमुत्तरपूर्वयोः कार्यम्। गृहस्याभितो भूमिषु प्रस्तरेष्टकाद्यन्यतमैः कुट्टिमं (फर्श) कार्यम्। तदग्रेच हरितशष्पाच्छादितमेकं भूखण्डं स्यात्। तच्छष्पानां कर्तनं नियमतः सदा करणीयम्। ग्रामेषु गृहसन्निकट एव पर्याप्तपानीयप्राप्त्यर्थं कूप आवश्यको भवति। किन्त्वेतत्सदा विचार्यं यत्तत्रकूपजल दूषिकाः मलमूत्रादिवाहिन्यः प्रणाल्यो न भवेयुः।

भित्तिमूलम् (नींव)

एतावद् दृढं भवितव्यं यद्गृहस्यभारं सम्यक् प्रसहेत। अस्योपरि पाषाणखण्डानामन्येषां वाऽप्रवेश्यपदार्थानांस्तरेणैकं तलं रचनीयं यन्न्यूनातिन्यूनंसार्द्धहस्तपरिमितमुन्नतं स्यात्तथा चतुर्दिक्षुभित्तेःमूलादष्टाङ्गुलपरिमितमग्रे विस्तृतं स्यात्।

भूमेरार्द्रताया भूमिगतवायोश्च रक्षार्थमुपपीठं * (कुर्सी)

---

‡—गेहोच्चस्य चतुर्थांशो द्विगुणो द्वारउच्छ्रयः।
(गृ० भू०)

*—अधिष्ठानस्य चाधस्तादुपपीठं प्रयोजयेत्।
रक्षार्थमुन्नतार्थञ्च शोभार्थं तत्प्रवक्ष्यते॥
(म० म० अ० १३)

निर्माप्यं यद्धि भूपृष्ठात् पर्याप्तमुच्चैः स्यात्। यदि गृहं स्तम्भोपरि निर्मीयेत तर्हि अत्युत्तमं स्याद् यतः पूर्वोक्तलाभातिरिक्तं तदधोऽपि सम्यग्वातप्रविचरणं भवेदिति।

भित्तिः

सामान्यत इष्टिकाभिः प्रस्तरैः, समिधा, मृत्तिकया च विरच्यते। इष्टिकाः छिद्रमयीत्वाज्जलं सम्यगाकर्षन्ति, एवं मृतिकाऽपि। तथा वायुरप्यावारपारे गच्छत्यतोऽस्याउभयदिशि प्रास्तरः कार्यः। प्रत्यब्दमेकदावश्यं सुधाधौता कार्या। मृद्भित्तिरपि श्रेष्ठमृत्तिकागोमयादिभिः प्रलेप्या। भित्तेरधस्तलसन्निहितभागानांनिर्माणावसरे तत्संस्कारकद्रव्येषु कश्चिदप्रवेश्य पदार्थः सम्मेलनीयो यतो भूम्यार्द्रता छिद्रद्वारा न प्रविशेत्। द्वितलकगृहेषु द्वितीयखण्डीयापेक्षया प्रथमखण्डीया भित्तिः स्थूलतरा कार्या।

द्वारवातायनानि

प्रत्येककुटीरेषुएकं द्वारं तथैकं वातायनं भवितव्यम्। द्वारं न्यूनातिन्यूनं हस्तचतुष्टयोन्नतं द्विहस्तविस्तृतं च कार्यम्। वाता यनं तद्दिशि भवितव्यं यद्दिशा वायुरागच्छति। तत्क्षेत्रफलं कुटीरक्षेत्रफलस्य दशमांश भाव्यम्।

तलम् (फर्श)

एतदप्रवेश्यपदार्थैं रचनीयं यद्धि सुखं निर्मलीकर्तुं शक्यं स्यात्। प्रायः प्रस्तरेष्टिकाखर्परसुधाशर्करादिभिर्निर्मीयते।

गृहवितानम् (छत)

द्विविधं भवति समतलं निम्नगञ्चेति। समतलवितानेऽपि किञ्चिन्निम्नगत्वमवश्यं करणीयं यतो वार्षिकं जलं प्रोह्याऽधोनिर्गच्छेत्। निम्नगवितानिर्माणार्थं खर्पराणि, काश्दर्भशरादिखलविशेषाः, लौहपत्रादीनि च प्रयुज्यन्ते येषु सीतावत्पङ्क्तयः स्युः।

पर्णखलशष्पादीनां वितानं (छप्पर) यद्यपि शीतलं, शुष्कं तथा प्रकाशवातागमनार्हं स्वास्थ्याय हितकरञ्च भवति। तथापि तत्र सर्पपक्षिकीटादयः स्वगृहं कृत्वा निवसन्ति तथा अग्नेरपिभयं विशेषेण भवति। लौहादीनां वितानं तु ग्रीष्मकालेऽत्युष्णं जायते।

वितानेष्वभितः सूक्ष्मप्रणाल्यः कार्याः। यत्र जलमेकत्रीभवितुं शक्नुयात। तथा प्रणालका अपि स्युःयैः तज्जलं सद्योऽधो निर्गच्छेत्।

प्रणालकनिर्माणे एतदवधार्यं यत्ते भित्तौसंलग्ना न भवेयुः। किन्त्वग्रे निर्गता भवेयुः अन्यथा भित्तिरार्द्रतां प्राप्य सत्वरं नष्टा भवितुं शक्नोति। वितानसन्निकटे दूषितवायुनिष्कासनार्थं गवाक्षाः प्रकाशागमनार्थं प्रकाशकाश्च भवितव्याः।

महानसम्

भोजनगृहं प्रस्राववर्चोगृहयोः सन्निहिते न निर्माप्यम्।
तथैवम्प्रबन्धः कार्यो यथा धूमः सर्वगृहेषु न प्रसरेत्।
धूमनिर्गमनार्थं महानसवितानेऽनेके छिद्राः कार्याः।
अग्नेय्यां दिशिकर्तव्यमावासस्य महानसम्।
गवाक्षजालमार्गाढ्यमर्धभित्त्युपलेपितम्॥

चुल्ली तत्र प्रकर्तव्या पूर्वपश्चिमसमायता। ❀

(चे० कु०)

वर्चोगृहं प्रस्रावगृहञ्च

वर्चःप्रस्रावयोर्गृहे सदनस्यैकतटे निर्माप्ये। तयोरधस्तले भित्तयश्चाप्रवेश्यपदार्थैः सीमेण्टादिभिः कार्याः। सर्वदा च स्वच्छीकार्ये यतो दौर्गन्ध्यंनाऽऽगच्छेत्।

सूतिकागारम्

अरिष्टं ब्राह्मणक्षत्रियवैश्यशूद्राणां श्वेतरक्तपीतकृष्णेषु भूमिप्रदेशेषु विल्वन्यग्रोधतिन्दुकभल्लातकनिर्मितं सर्वागारं यथासंख्यं तन्मयपर्यङ्कसुपलिप्तभित्तिं सुविभक्तपरिच्छदं प्राग्द्वारं दक्षिणद्वारं वाष्टहस्तायातं चतुर्हस्तविस्तृतं रक्षामङ्गल सम्पन्नं विधेयम्।

(सु० शा० अ० १०)

कुमारागारम्

वास्तुविद्याकुशलः प्रशस्तं रम्यमतमस्कं निवातं प्रवातैकदेशं दृढमपगतश्वापदपशुदंष्ट्रिमूषिकपतंगं सुसंविभक्तसलिलोदूखलमूत्रवर्चः स्थानस्नानभूमिमहानसमृतुसुखं यथर्तुशयनासनास्तरण-

---

अन्यानिगृहाणि

❀—स्नानादिपाकशयनास्त्रभुजे च धान्य
भाण्डारदैवतगृहा दिशि पूर्वतः स्युः।
तन्मध्यतस्तु मथनाज्यपुरीषविद्याऽ-
भ्यासाख्यरोदनरतौषधसर्वधाम ॥

(गृ० भू०)

संपन्नं कुर्यात्तथा सुविहितरक्षाविधानबलिमङ्गलहोमप्रायश्चित्तं शुचिवृद्धवैद्यानुरक्तजनसंपूर्णमितिकुमारागारविधिः ॥

(च० शा० अ० ८)

वार्षिकं जलं गृहसमीपे नैकत्रीभवेदेतदर्थं तस्य चतुर्दिक्षु पाषाणेष्टकादिभिः कुट्टिमं कार्यम् । तथा तत्रत्यजल निर्गमनार्थमभितः प्रणाली निर्माप्या यद्द्वारोदकं नागरिकवृहन्नालायामन्यत्र वा सुदूरे निर्गच्छेत् ।

गृहभूशुद्धिः

भूशुद्धिर्मार्जनाद्दाहात्कालाद्गोक्रमणात्तथा ।
सेकादुल्लेखनाल्लेपाद् गृहं मार्जनलेपनात् ॥

(या० व०)

गोशालाऽश्वशाले

इमे गृहाभ्यन्तरे गृहातिसन्निकटे वा न निर्माप्ये तत्रत्यमल मूत्रयोर्भूमौप्रवेशाद्गृहिणामस्वास्थ्यकरत्वात् । आवासान्न्यूनाति-न्यूनं शतस्फीतदूरतो निर्माप्ये । तदभितः पञ्चदशस्फीतविस्तृत स्थानं रिक्तं कार्यम् । एतयोरुच्चता द्वादशस्फीततो न्यूना न कार्या । एकगवे द्वादश*स्फीतायामंस्फीतचतुष्टयविस्तृतं स्थानं विधेयम् । एकाश्वार्थन्तु द्वादशस्फीतायामं षट्स्फीतविस्तृतं स्थानं-करणीयम् । एतयोरधिष्ठानं समीपभूमितलादेकस्फीतोच्चकं पाषाणशर्करासीमेण्टादिनिर्मितं निम्नगञ्च कर्तव्यम् । एका प्रणाली कार्या यतो मूत्रादिकं तद्द्वारा मलपथे गत्वा सुदूरे निर्ग-

*—केचिद्विद्वांस एकपशवे ८ स्फीतायामं ४ स्फीतविस्तृतं तथैका श्वाय ९ स्फीतायामं ५ स्फीतविस्तृतं स्थानं मन्यन्ते । तथाऽऽवासात् २० स्फीतदूरेऽपि पशुशालाश्वशाले निर्माप्य इति कथयन्ति ।

च्छेदथवा ततो न्यूनातिन्यूनतो दशस्फीतदूरे सञ्चयनगर्तमेकं कार्यं यत्र मूत्रादिकमेकत्रीभवेत्। ततश्च संगृह्य सुदूरे ग्रामाद्बहिर्निक्षिपेत् । सूर्यप्रकाशवातागमनार्थमपि सुप्रबन्धः कार्यः। वितानमपि वर्षाघर्माक्रमणसंरक्षकं स्यात् । निर्मलीकरणार्थमपि सर्वदा ध्यानं देयम्। प्रत्यहं वारद्वयं जलेन मार्जनीयम्। गोमयादिकं सर्वदा बहिष्कार्यम्। बुषालय आवासेभ्यो दूरे पशुशालातः पृथङ् निर्मातव्यः । पशुशालासु दिनचतुष्टयान्ताधिकंभक्ष्यं बुषादिकं न स्थाप्यम् । पशुभ्यो निर्मलं जलं पानार्थं देयम्। पशुभृत्याः पशुशालावितानोपरि शयनार्थं न कदाप्याज्ञाप्याः।

जात्याद्यनुसारेण ग्रामादौ वासस्थाननिर्माणम्

गोशाला दक्षिणतश्चोत्तरदेशे तु पुष्पवाटी स्यात्
पूर्वद्वारे वापि पश्चिमतस्तापसावासम् ॥
सर्वत्रैव जलाशयमिष्टंवापी च कूपं च।
वैश्यादेर्दक्षिणतः* परितः सदनंतु शूद्राणाम्॥
प्राच्यां वाप्युत्तरतो गेहं कुर्यात्कुलालानाम्।
तत्रैव नापितानामन्यत्कर्मोपयुक्तानाम् ॥
मत्स्योपजीविनां स्याद्वासो वायव्यदेशे तु।
पश्चिमदेशे मांसैरुपवृत्तीनां निवासः स्यात्॥
तैलोपजीविनां चैवोत्तरदेशे गृहश्रेणिः।
ग्रामात्किञ्चिद्दूरे पावकदेशेऽथवा वायौ॥
वासः स्यात्स्थपतीनां शेषाणां तत्र कर्तव्यम्।
तस्मात्किञ्चिद्दूरे रजकादीनां निवासः स्यात्॥
चाण्डालकुटीराणि पूर्वायां क्रोशमात्रे तु।

---

*—वैश्यक्षत्रियविप्राणां निवासस्थानं दक्षिणपूर्वोत्तर दिक्षु क्रमेण बोद्धव्यम्।

प्रागुत्तरदिशि दण्डैः * पञ्चशतैः स्याच्छूवावासम् ॥
(मयमते अ० ९)

नगरम्

राष्ट्रस्य मध्यभागे सज्जनवहुले नदीसमीपे च ।
नगरं केवलमथवा राजगृहोपेतराजधानी वा ॥
दिक्षु चतुर्द्वारयुतं गोपुरयुक्तं तु सालाढ्यम् ।
क्रयविक्रयकैर्युक्तं सर्वजनावाससङ्कीर्णम् ॥
सर्वसुरालयसहितं नगरमिदं केवलं प्रोक्तम् ।
प्रत्यगुदग्दिशि गहना परितः साला वहिः सपांसुचया ॥
परितः परिखा वाह्ये शिविरयुताऽनेकमुखरक्षा ।
पूर्वायां दक्षिणतश्चाभिमुखा राजवलयुक्ता ॥
उन्नतगोपुरयुक्ता नानाविधमालिकोपेता ।
सर्वसुरालयसहिता नानागणिकान्विता वहूद्याना ॥
हस्त्यश्वरथपदातिवहुमुख्या सर्वजनयुक्ता ।
द्वारोपद्वारयुताऽभ्यन्तरतोऽनेकजनवासा ॥
या नृपवेश्मसमेता सा कथिता राजधानीति ।
(म० म० अ० १०)

दुर्गाणि

गिरिवनजलपङ्केरिणदैवतमिश्राणि सप्त दुर्गाणि ।
गिरिमध्यं गिरिपार्श्वं गिरिशिखरं पार्वतं दुर्गम् ॥
अजलं तरुवनगहनं वनदुर्गं तदुभयं तु मिश्रं स्यात् ।
दैवं तु सहजदुर्गं पङ्कयुतं पङ्कदुर्गं स्यात् ॥

---

*—यवोदरैरङ्गुलमष्ट संख्यैर्हस्तोऽङ्गुलैः षड् गुणितैश्चतुर्भिः ।
हस्तैश्चतुर्भिर्भवतीह दण्डः,
(लीलावती)

नद्यब्धिपरिवृतं यज्जलदुर्गं निर्वनोदमिरिणं स्यात् ।
अक्षयजलान्नशस्त्रं ह्यतिविपुलोत्तुङ्गघनसालम् ॥
सर्वं हि दुर्गजालं सप्राकारं त्वनेकमुखरन्ध्रम् ।
बहिरुदकं रहितवनं छन्नपथं दुष्प्रवेशं च ॥
गोपुरमण्डपयुक्तं सोपानच्छन्नमच्छिन्नम् ।
द्वाराणि मण्डपसभाशाला काराणि कार्याणि ॥
प्रकाराश्चेष्टकया द्वादशहस्तोच्छ्रिताहीनाः ।
उत्सेधार्धविशाला मूले भित्तिः ससञ्चारा* ॥
सर्वस्याभ्यन्तरतः पांसुचयोपर्यनेकयन्त्रयुतम् ।
परितः परिखोपेतं पांसुचयेसंहताट्टालम् ॥
परितः शिविरोपेतं नानाजनवाससङ्कीर्णम् ।
नृपभवनसमोपेतंहस्त्यश्वरथपदातिबहुमुख्यम् ॥
धान्यैस्तैलैः क्षारैः सलवणभैषज्यगन्धविषम् ।
लोहाङ्गारस्नायुविषाणवेण्विन्धनैर्युक्तम् ॥
तृणचर्मकारयुक्तं सवल्कलं सारदारुयुतम् ।
दुर्गं दुर्गममुक्तं दुर्लङ्घ्यं दुरवगाहं च ।
रक्षार्थं च जयार्थं ह्यरिभिरभेद्यं च दुर्गमिष्टं स्यात् ।

(म० म० अ० १०)

पण्यवीथिका

सार्वजनिकविपणिः प्रधानमार्गतटे भवितव्या यत्र हि सर्वो जनाः सुखं गन्तुं शक्नुयुः । तन्मुखं सरकदिश्येव स्यात् । गोधूमादिधान्यानां मिष्टपक्वान्नानां च विपणिरपि तन्मार्गतट एव स्यात् । खाद्यवस्तूनि मिष्टपक्वान्नादीन्याच्छादितकाचपात्रे

*—गुप्तमार्ग (सुरंग) सहितेत्यर्थः ।

रक्षितव्यानि। प्रधानमार्गीयद्वारद्वयातिरिक्तं शेषदिशोरपि द्वारं कार्यम्। फलशाकादिविपणेः पृथगसम्बद्धाच मांसविपणिर्भवेत्। अस्या नैर्मल्यार्थं विशेषध्यानं देयम्। प्रत्येकापणाग्रे गमनागमनार्थं न्यूनातिन्यूनं हस्तचतुष्टयविस्तृतो मार्गः स्यात्।

"मयमुनिर्लिखितं नगरान्तरापणकविधानम्"

परितो रथपथयुक्तं मध्ये वणिजां गृहश्रेणी।
तद्दक्षिणतः पार्श्वे गेहं स्यात्तन्तुवायानाम्॥
उत्तरतस्तद्वासावलिकं स्याच्चक्रिकाणां तु।
कर्मोपजीविनां स्याद्वासो रथपथ्यनेकानाम॥
ब्रह्मावृतपथमेकं तत्रान्तरापणं कार्यम्।
ताम्बूलादिफलं च प्रोक्तं सारान्वितं द्रव्यम्॥
ईशानादिमहेन्द्रद्वारान्तकं चान्तरापणकम्।
तत्रैव मत्स्यमांसं शुष्कं शाकञ्च विज्ञेयम्॥
महेन्द्राद्यग्न्यन्तं भक्ष्यं भोज्यं च निर्दिष्टम्।
अग्न्यादिक्षतगृहपर्यन्तं च तत्र भाण्डानि॥
तस्मान्निर्ऋतिपदान्तं कन्सादिकमत्र विज्ञेयम्।
स्यात्पुष्पदन्तभागान्तं पितृभागादिशस्त्राणि॥
तस्मात्समीरणान्तं तण्डुलधान्यादिकं च कटम्।
स्याद्भल्लाटपदान्तं वाय्वादि वस्त्रकादीनाम्।
तत्रैव लवणादि द्रव्यं तैलादि भैषज्यम्॥
तस्मादीशपदान्तं गन्धं पुष्पादिकं विहितम।
एवं नवान्तरापणमुदितं परितो मध्ये तु॥
अभ्यन्तरगतमार्गेष्वथ रत्नं हाटकं वस्त्रम्।
परितः सर्वजनालयमुदितं किञ्चित्ततो दूरे॥
नगराद्द्विशतं दण्डं नीत्वा प्राच्यांतु वाऽऽग्नेय्याम्।
चाण्डालकुटीराणि तत्रैव तु कोलिकानां च॥

अस्मिन् सर्वमनुक्तं ग्रामे यथा तथा विहितम् ।

(मयमते अ० १०)

गोधूमादिमिष्टान्नादिविक्रयगृहेषु प्रकाशवातागमनार्थं गवाक्षाः भित्तौ विताने च कार्याः । अधिष्ठानादिकं दृढ तथाऽप्रवेश्यवस्तुभिः सुरचितं स्यात् । आपणाग्रे विरामदा निर्माप्याः । यतो ग्राहकाः सुखं प्राप्नुयुः । अत्र जलस्य मलपथस्य च सुप्रबन्धः कार्यः । प्रत्येकापणानां चतुर्दिक्ष्वेका प्रणाली भवेत् । या विपणेर्बाह्यबृहन्मलपथे संगता स्यात् । दुर्गन्धिपदार्थमलसङ्कराद्यर्थं सन्निहितोचितस्थानेषु साच्छादनानि पात्राणि रक्षितव्यानि । तानि प्रतिदिवसं वारद्वयं रिक्तानि कर्तव्यानि । मार्गात्किञ्चिद्दूरे आपणिकानां मलमूत्रोत्सर्जनस्थानान्यपि स्युः । येषां शुद्धिर्दिवा वारद्वयमवश्यं कार्या । आपणानां, तत्सन्मुखभूमीनां, राजमार्गस्य, वीथिकानाञ्च स्वच्छता प्रत्यहं निरन्तरं विधेया । विपणेर्निरीक्षा नगरसभायाः स्वास्थ्यनिरीक्षकाधीना स्यात् ।

जीर्णाः शीर्णाः कथमपि स्वास्थ्यहानिकारकाः पदार्था विपणौ विक्रयार्थं नाऽऽज्ञा देया तदधिकारिभिः ।

विद्यालयः

निष्प्रत्यूह एकान्तस्थाने भूपृष्ठादेकस्फीतोच्चैरायताकारमतमस्कं प्रवातैकदेशं वातायनादिसम्पन्नमभितो निम्नगतलं विद्याभवनं निर्मातव्यम् । तस्य परित एका प्रणाली कार्या या बृहन्मलपथे संगता स्यात् । विद्यालयमध्य एकं समितिभवनं कार्यं तथाऽन्यानि गृहाणि एकपङ्क्तौ भवेयुः । गृहाग्रे विरामदाऽवश्यं स्यात् । प्रतिच्छात्रं द्वादशवर्गस्फीतस्थानमावश्यकम् । प्राय एकं गृहं ३० स्फीतायामं २० स्फीतविस्तृतं १४ स्फीतोन्नतञ्च-

विधेयम् । अधिष्ठानमप्रवेश्यपदार्थैः प्रस्तरेष्टकादिभिर्निर्माप्यम् । गृहवितानमपि दृढं रचनीयम् । उपविश्याध्ययनार्थं मञ्चिकाः, पुस्तकरक्षणार्थं च मेजकानि स्युः । नित्यं विद्यालयः स्वच्छीकार्यः ।

अर्थाभावादादर्शविद्यालयनिर्माणाशक्तौ घनच्छायवृक्षतले स्फीतैकोन्नतःसुविस्तृतश्चत्वरो निर्माप्यः तदुपर्यध्यापनीया विद्यार्थिनः मञ्चिकाद्यभावे कटस्योपयोग आसनार्थं कार्यः । अस्यामवस्थायां लिखनपठनसमय एकजान्वधः पातयित्वा द्वितीयजानून्नती कृत्योपविशेत् । तदुपरि पुस्तकं संरक्ष्य लिखेत्पठेद्वा । एवं पृष्ठवंशास्थीनि सरलानि तिष्ठन्ति तथा वक्षस उदरस्य चावयवा अनुचितभारतः संरक्षिता भवन्ति । विद्यालये पेयजलस्य मलमूत्रत्यागस्थानस्य च यथाविधि प्रबन्धः कार्यः ।

छात्रावासः

छात्रावासः समस्तगृहगुणसम्पन्नो विधेयः । अस्य द्वार मुत्तरदिशि दक्षिणदिशि वा कार्यम् । अस्य प्रत्येकं कुटीरमेवं स्याद् यत्प्रत्येकच्छात्रार्थं ५० वर्गस्फीतस्थानमागच्छेत् । प्रतिच्छात्रमेका काष्ठपट्टी (तख्ता), एका मञ्चिका (कुर्सी), एकं मेजकम् (Table) तथाचैका कुड्यागारिका (एल्मारी) पुस्तकरक्षणार्थं प्रदेयाः । प्रकाशस्योत्तमः प्रबन्धः कार्यः । हिन्दूयवनेशायिनां भोजनाजयः पृथक्पृथक् कार्यः । विद्यालय सीम्नि स एव आपणिको मिष्टान्नादिविक्रयार्थमागन्तुं शक्नुयाद् यो विद्यालयाधिकारिणा वैद्येन तद्वस्तूनि परीक्ष्याज्ञापितः स्यात् ।

विद्यार्थिनां स्वास्थ्योपदेशः

प्रत्येकाध्यापका अवगतस्वस्थवृत्ता भवेयुः । यतस्ते छात्रानु-

पदिश्य सदाचाराभ्यासिनः कर्तुं शक्नुयुः। छात्रैः प्रत्येककार्यं सदा नियमतः कार्यम्। शरीरावयवा वस्त्राणि च निरन्तरं सुशुद्धान्येव भवेयुः। तमाखुसिगरेटप्रभृतीनां केषाञ्चिदपि मादक-द्रव्याणां सेवनं न कदापि कार्यम्। बालविवाहोऽवरोधनीयः विवाहिताविवाहितच्छात्रौ नैकत्र निवसेताम्। छात्राणां स्वास्थ्य-परीक्षा सदा कार्या। संक्रामकरोगाक्रान्तच्छात्रस्तावद्विद्यालयात्पृथक् कार्यो यावत्प्रमाणितं न स्याद् यदयं नीरुजः संक्रमणभयरहित इति। छात्रैर्व्यायामो विविधः निरन्तरं कार्यः। ब्रह्मचर्यधारणार्थं सदा प्रयतनीयम्। व्यायाम शाला, कंदुकक्रीडनक्षेत्रञ्चावश्यं भवेत्।

चिकित्सालयः

चिकित्सालयस्य स्थानं समुन्नतं शुद्धं रोगिसमागमन सुखञ्च भवेत्।

अतो यथा सम्भवं राजमार्गे तत्सन्निकटे वा स्वास्थ्यप्रदे विवृतस्थले कुर्यात्। वस्तुतो विंशति रोगिणां विष्टरार्थमेकैकडं स्थानमुचितम्। परन्त्वशक्तौ चत्वारिंशद्रोगिविष्टरेभ्तोऽधिकं विष्टरं न कदापि विष्टरणीयम्। आतुरालय एकतलकः श्रेष्ठतर। अधिकस्थानाऽभावे द्वितलकोऽपि निर्मातुं शक्यते। एवं सति रोगिपरीक्षागृहं कार्यालयादिकं च निम्नतलक एव स्यात्। आतुर-गृहञ्चोपरितलके कुर्यात्।

साधारणतश्चिकित्सालयस्य त्रयः खण्डा भवन्ति शासकखण्डो वाह्यरोगिखण्ड आन्तरिकरोगिखण्डश्चेति।

शासकखण्डः

अत्र प्राणाचार्यस्य तत्सहायकानां च कर्मचारिणां गृहाणि, भोजनालयः, वस्तुगृहादीनि च गण्यन्ते। परिचारिकाणांतु वास-

स्थानानि प्रायः पृथग्भवन्ति। एकगृहाद् द्वितीयगृहपर्यन्तं सुदृढमार्गो भवेत्। ततःकिञ्चिद्दूरे रजक गृहं निर्मातव्यम्। यत्र वस्त्रप्रक्षालनार्थमेको जलाशयः (पुष्करिणी) कतिपयशिलाखण्डाश्च स्युः। तत्र च लघुकुटीरद्वयंतथैका खर्परटिनान्यतराच्छादितविरामदा विवृता स्यात्। यत्रैकस्मिन् कुटीरे मलिनवस्त्राणि, द्वितीये च प्रक्षालितवस्त्राणि निधातव्यानि। वर्षाकाले विरामदायां वस्त्राणि शोषणीयानि।

वाह्यरोगिखण्डः

अत्र वातायनादिगुणसम्पन्नं स्वच्छं, रोगिव्यवस्थाद्युल्लेखागारं, स्त्रीपुंसोरुपवेशनार्थं पृथक्पृथक् स्थानं, भैषज्यवितरणगृहं, व्रणोपचारभवनञ्च पृथक्पृथक् कार्यम्। रोगिणां विशेषपरीक्षणार्थं तत्सुप्रकाशितगृहस्यैकभागे जवनिकातिरस्कृतैका काष्ठमयी समुन्नता शय्या भवेत्। शस्त्रक्रियाभवनञ्च तत्थाने स्याद्यत्र पर्याप्तप्रकाशः समागच्छेत्, धूलिः कथमपिनाऽऽगन्तुं शक्नुयात्। उत्तरदक्षिणदिशोर्भित्तीनां कपाटा वातायनानि च काचमयानि स्युर्यतः सम्यक् प्रकाशः तिष्ठेत्। परन्त्वातुरोपरि शस्त्रचिकित्सकोपरि च स्पष्टसूर्यकरापातो न भवेदेवमुपायः सदा कार्यः। अस्य तलं श्लक्ष्णकठिनकान्तिमत्प्रस्तरेण (यथा मर्मराख्येन) निर्मितं स्यात्। तत्सन्निहितभित्तयो न्यूनातिन्यूनतः पञ्चस्फीतोच्चतान्ताः सुश्लक्ष्णाः कान्तिमत्यश्च कार्याः। अस्मिन्नागारे कोऽप्यानावृतशरीरः सन्नाऽऽगन्तुं प्राप्ताज्ञो भवेत्। अत्रैका सोपानपरम्परा [Gallery] भवितव्या। यस्याः सोपानानि वहिर्विरामदादिशि गच्छेयुर्यतो ये विद्यार्थिनः सेवायां न संलग्नाःसन्ति तेऽत्राऽऽगत्य शस्त्रक्रियांसमवलोकेरन्

शवगृहं शवपरीक्षाभवनञ्चातुरालयादुपयुक्तदूरे निर्मापणीयम्।

आन्तरिकरोगिखण्डः

आतुरालयस्य रोगिगृहाण्यायताकाराणि रचनीयानि। येषां प्रतिदिक्षु विरामदा भवेयुः। रोगिगृहयोर्मध्ये न्यूनातिन्यूनं तदौन्नत्याद्द्विगुणमान्तर्य्यं स्यात्। पुरुषेभ्यः स्त्रीभ्यश्च पृथक्पृथग्रोगिगृहं भवेत्। वस्तुतः प्रत्येकरोगिगृहं २४-३० स्फीतविस्तृतं, १२-१५ स्फीत समुन्नतं, तावच्चायतंकार्यंयावत्प्रत्येकरोगिणाधिष्ठानस्य १२ वर्गस्फीतस्थानंवायोश्च १२०० घनस्फीतस्थानं लभ्येत। विशेषतः तदेदमत्यावश्यकं यदा रोगिगृहे विद्यार्थिनः परिचारिकाश्च कार्यं कुर्युः। न्यूनातिन्यूनतःप्रतिरोगि स्थानं ६० वर्गस्फीतमितं ८१० घन स्फीतमितञ्चावश्यं स्यात्। अत्र वातायनानि मिथः सम्मुखे कार्याणि। तानि च रीतिलौहान्यतरसूक्ष्मतन्तुजालोपगुम्फितानि स्युः। यतस्तत्र मक्षिकामशकादयो नाऽऽगन्तुं शक्नुयुः। रोगिगृहेषुसुखं वातप्रविचरणार्थं प्रायो वातायनानि अनावृतानिस्युः। सम्मुखस्थत्वाद्वातप्रवाहः सदा तिष्ठति। परन्त्वेता वत्तयाप्येवं प्रबन्धः कार्यः यच्छुद्धनवीनवायुः (अन्तःपथ) नलिकाद्वारा गृहे समागच्छेत्। अशुद्धवायुश्च वितानसन्निहित प्रकाशकगवाक्षद्वारा वहिर्गच्छेदिति। विशेषतो वर्षर्तौ शीतकाले च यदा वातायनान्यावृतानि भवन्ति तदाऽयम्प्रबन्धो वहूपयोगी। यानलिका शुद्धनवीनवाताऽऽगमनार्थं निर्मीयन्ते ता विष्टरतोऽधःस्था भवेयुः। यतो वाताक्रमणं सहसा माभूत्। सम्भवतः प्रतिरोगं गृहं पृथक् पृथग्भवेत्। अशक्तौ त्वसंक्रामकरोगिण एकगृहेऽपि रक्ष्यन्ते प्रायेण। प्रत्येकरोगिगृहे २४—३२ शय्या भवेयुः। परन्तु मुख्यगृहे चत्वारिंशद्रोगिणामपि निवा-

सोऽनिन्द्यः। शय्याशिरोभागा भित्तिदिशि स्थाप्याः। विष्टाराणामुभयोः पंक्त्योर्मध्ये न्यूनातिन्यूनं ११ स्फीतविस्तृत एको मार्गः स्यात्। वातायनयोर्मध्यस्थले प्रत्येकशय्या स्थापनीया। अस्य स्थलस्य विस्तारो न्यूनातिन्यूनं शय्याविस्तारापेक्षयैकस्फीताधिको भवेत्। अत्र शय्याद्वयमपि स्थापयितुं शक्यते तत्र चेन्मिथः स्फीतत्रयस्यान्तर्य्यं स्यात्। उत्तरभारत इत्यप्यावश्यकं यच्छीतकाल आतुरगृहस्योष्णीकरणार्थं कश्चित्प्रबन्धः क्रियेत। एतदर्थं हसन्तिकानामुपयोगोऽतिश्रेष्ठः। उष्णकाले शीतलताप्रापणार्थं विद्युद्व्यजनं वस्त्रादिव्यजनापेक्षया श्रेष्ठतरम्। मुख्यरोगिगृहात् किञ्चिद्दूरे एककोणे स्त्रीभ्यः पुरुषेभ्यश्चपृथक्पृथक् पुरीषोत्सर्जनगृहं स्नानशाला च रचनीया। तत्र दशस्फीतायतश्चैकोमार्गः समवितानः मुख्यरोगिगृहसम्बद्धः कार्यः।

परिचारिका*गृहम्

इदं मुख्यगृहसम्बद्धैककोणे स्यात्। अत्र चैकं वातायनं रोगिनिरीक्षणार्थं रोगिगृहसम्मुखं कार्यम्।

शवगृहं शवपरीक्षाभवनञ्च

एतदर्थमेवम्भूतं स्थानं निर्णेतव्यं यद्रोगिगृहेभ्य उपयुक्त-दूरस्थं भवेत्।

संक्रामकरोगिगृहम्

आतुरालयात् पृथक् पर्याप्तदूरे भवनमेकं निर्मातव्यं यत्संक्रामकरोगिणां निवासार्थं स्यात्। तत्र पृथक्पृथग्रोगानु

---

* केचिद्विद्वांसः परिचारिकानियोजनमनुचितं मन्यन्ते तत्स्थाने परिचारका एव स्युः।

सारेण पृथक्पृथग्गृहं कार्यम्। विसूचिकादिरोगार्ताः सन्दिग्ध-रोगिणश्च तत्रैव रक्षणीयाः।

विशिष्टगृहाणि

धनिका, ये आतुरालये पृथक् स्थित्वाऽऽरोग्यकामाः, तेभ्यो भवेयुः। तत्र निवासकुटीरपाकशालास्नानशालाशौचालयादीनां पूर्णप्रबन्धः कार्यः। एतान्येकभूखण्ड एवनिर्मातव्यानि। परन्तु गृहद्वयमध्ये भित्तिव्यवधानमवश्यं स्यात्। साधारण-रोगिगृहादेतानि पृथक्स्युः।

अधिष्ठानादीनि

रोगिगृहशस्त्रक्रियाभवनशवभवनादिषु तलमेवम्भूतं श्लक्ष्ण-मीषन्निम्नगञ्च कार्यं यज्जलं गृहसम्बद्धनालिकायां सुखंनिर्गच्छेत्। अधिष्टानं सर्वतः समं भवेत्। तच्च मर्मराख्यप्रस्तरादिभिरप्रवेश्य-पदार्थैः रचनीयम्। गृहाभ्यन्तरिककोणा अर्धवृत्ताकारा भवेयुः। भित्तीनामाभ्यन्तरिक भागा अधिष्ठानाद्वितानपर्यन्तं सुश्लक्ष्णी-कार्याः। यतः सुखं प्रक्षाल्याः स्युः। द्वारदेहली तलापेक्षयोन्नता माभूत्। यतः पादाघातशङ्का न स्यात्। द्वारकपाटफलकानि पृथुकानि वैषम्यरहितानि भवेयुः। तन्मध्यस्थलस्य निम्नोन्नतत्वेन तत्र धूलिस्थित्या मालिन्यमापद्यते। द्वारमध्यविस्तारो हस्त-त्रयान्न्यूनो न भवेत्। यतः प्रापिका (Strature) सुखं नेतुं शक्येत।

वस्तूनि

रोगिगृहेषु तावन्त्येव वस्तूनि रक्षणीयानि यावन्ति रोगिणां परिचारकाणाञ्चात्यन्तावश्यकानि भवेयुः। व्यर्थं वस्तुजातं कदापि न स्थापयेत्।

शय्याः

लौहतारगुम्फिताः सार्धषट्स्फीतायताः ३ स्फीतविस्तृताश्च भवेयुः। शणमुञ्जाद्यन्यतमरज्जुगुम्फितासु शय्यासु मत्कुणा भृशमुत्पद्यन्ते।

विशेषः

चिकित्सालये सर्वाणि वस्तुजातानि स्वच्छीकरणसुखान्येव रक्षितव्यानि।

प्रतिदिवसं प्रातः सायं कासीसाद्यन्यतमनिष्कीटकघोलद्वाराऽऽतुरालयतलं मार्जनीयम्।

रोगिणां वस्त्राणि सदा निर्मलीकार्याणि।

चिकित्सकपरिचारकादिभिरातुरस्पर्शनानन्तरं सद्यो हस्तौजन्तुघ्नद्रवेण प्रक्षालनीयौ। एतदर्थं द्रवपूरितपात्रं वहिर्विरामदायां सततं रक्षणीयम्।

नाडीं दृष्ट्वा तु यो वैद्यो हस्तप्रक्षालनं चरेत्।
दोषशान्तिर्भवेत्तस्य गंगास्नानफलं लभेत्॥

संक्रामकरोगिगृहसम्बन्धिनियमाः

संक्रामकरोगिगृहे चिकित्सकादय आच्छादितशरीरावयवाः प्रविशेयुः। वहिर्गमनसमये च हस्तौ सम्यक् प्रक्षालयेयुः।

परिचारकाः स्ववस्त्रपरिवर्तनादन्तरेण न क्वाऽपि ततो वहिर्गच्छेयुः। परिधानवस्त्राणि कार्पासमयान्येव भवेयुः। रोगिणां निरीक्षणार्थं ये तत्सम्बधिनः तत्र समागच्छेयुः, तेऽप्यावृतशरीरा एव प्रविशेयुः। निर्गमनकाले तु हस्तमुखौ प्रक्षालयेयुः।

यैः सह दानादानव्यवहारः स्यात् ते चिकित्सालयसीम्नो वहिर्गन्तुं नाऽऽज्ञाप्याः ।

मुक्तरोगाजना उष्णोदकस्नाता निर्मलाम्बराः सन्त आतुरालयात्पृथक् कार्याः ।

मलसङ्करादिदूरीकरणविधयः

सङ्करकिट्टभेदाद् द्विविधं मलं भवति ।

सङ्करमले - गृहस्य पांसुभस्ममृत्तिकाखाद्यपदार्थावयवादीनि, गोशालाश्वशालाविपणिराजमार्गवीथिका-कार्यालयादीनां शुष्कमलानि च गण्यन्ते ।

किट्टमले—पुरीषमूत्रादिकं शैचालयस्नानशालामहानसादि गृहमार्जनजलमन्यद् मलिनं जलं च गण्यते ।

पूर्णस्वास्थ्यप्रदकरणार्थं नगरस्य सर्वप्रकारकमलानां वहिः क्षेपणस्य समुचितप्रबन्धः कार्यः ।

सङ्करमलस्यदूरीकरणम्

प्रथमतः सङ्करः पात्रे निक्षेपणीयः । पात्रञ्चैतद् गृहात् किञ्चिद्दूरे जनसमागमनसुखेऽधिकावकरप्राप्तिस्थले वर्षा‡वाताभ्यां सुरक्षितेप्रस्तरेष्टिकानिर्मित एकस्मिन् चत्वरे स्थाप्यम् । चात्वरिकमलिनजलनिर्गमनार्थमेका नाली भवेत् । अवकरपात्रं द्विविधं भवति चलमचलञ्चेति । चलपात्रं वृत्ताकारं लौहपत्र निर्मितं विवृतमुखद्वयमितस्ततोनेयंस्वच्छीकरणसुखञ्च भवति । अचलपात्रं तु वर्गाकारमिष्टिकानिर्मितमन्तःश्लक्ष्णं (कृत सीमेन्टं) स्वच्छीकरणकृच्छ्रमनेयञ्च भवति ।

अवकरपात्रं दिवैकदाऽवश्यं निर्मलीकार्यम् । आवश्यकता

‡—वृष्टितोरक्षार्थंचत्वरोपर्येकं वितानं कार्यम् ।

नुसारेणानेकावकरपात्राणि नगरे सर्वत्र स्थापनीयानि । प्रति सहस्रमनुष्यंपात्रैकमलम् । सुखं निर्मलीकरणार्थं वृहदवकरपात्रा पेक्षयालघुपात्राणि श्रेष्ठतराणि ।

यदि सम्भवतः प्रतिगृहद्वारसन्निकटे लघ्ववकरपात्रं साच्छादनं स्थाप्येत तर्ह्यत्युत्तमं भवेत् ।

पात्रस्थापितं मलं प्रज्वालनद्वारा प्रपूरणद्वारा चेतिप्रकारद्वयेन दूरीक्रियते ।

(१) प्रज्वालनम्*—मलनाशनस्योत्तमो विधिरयम् । किंतु वर्षर्तावेषा क्रिया सम्यङ् न भवति । भस्मीभूतः सङ्करोऽल्पत्वादल्पव्ययेन सुखं च वोढुं शक्यते । तद्भस्म मार्गादिनिर्माणार्थमुपयुज्यते ।

(२) प्रपूरणम्—अस्मिन् विधौ संकर आच्छादितशकटेनोत्थाप्य नगराद् वहिर्नीयते । तच्च गर्तेप्रपूर्यते । कदाचिन्नगरेऽपि निम्नस्थलप्रपूरणार्थमुपयुज्यते । साच पूरितभूमिः इत्युच्यते । न्यूनातिन्यूनं विंशतिवर्षपर्यन्तमावासार्थमनुपयोज्या भवत्येषा । नास्त्ययमुत्तमो विधिः ।

यतः पूरितभूमिः सन्निहितजलं दूषयितुं शक्नोति । तत्र मशकमक्षिकादिक्षुद्रजन्तवः मूषकादयश्च वहुधा निवसन्ति । मालिन्यमपि सदा तिष्ठति । अत एवंविधाभूमिरसन्निहितजलाशया नगराद्वहिर्नातिदूरे भवेत । यावत् पूर्यमाणभूमिः समतला न स्यात्तावत् क्रमशोऽवकरस्य स्फीतद्वयोत्सेधस्तरोपरि मृत्तिकायाः षट्स्फीतोच्छ्रयः स्तरो विस्तार्यः । यत्र च हलद्वारा शाकादिकमुत्पादयितुं शक्यते ।

---

*—अद्यत्वे एका भ्राष्ट्री प्रचलितास्ति । यत्रावकरं निधाय किञ्चित्कोकिलाग्निद्वारा प्रज्वाल्य भस्मीक्रियते ।

ग्रामे तु जनाः संकरं स्वगृहद्वारसविधएव निक्षिपन्ति। अनारोग्यकरमेतत् । ग्रामाद्बहिरेव निक्षेपणीयः । किञ्चित्कालानन्तरं क्षेत्रे प्रक्षेप्य हलं प्रचाल्य कृषिः कार्या ।

किट्टमलस्य दूरीकरणम्

किट्टमलस्य दूरीकरणार्थं द्वौ विधी स्तः । सञ्चयविधिः जलवाहनविधिश्चेति ।

(१) सञ्चयविधिः

चण्डालयोषितस्तास्ताम्रायःमीसभूषणाः सर्वाः ।
पूर्वाह्णे मलसोत्तक्रियोद्यता ग्राममावेश्य ॥

(म० म० अ० ९)

अस्मिन् विधौ चाण्डालः प्रत्येकं गृहं गत्वा शौचालयं निर्मलीकरोति । मलंच शकट्यां निधाय नगराद्बहिर्नयति ।

शौचालयः—गृहेषु व्यक्तिभ्यो निर्मीयते । अयं गृहाधस्तले निवासकुटीरान् न्यूनातिन्यूनं ६ स्फीतान्तरे, तथा कूपाद्यन्यतम जलाशयात् ४० स्फीतान्तरे भवेत् । अस्य तलं प्रस्तरसीमेण्टाद्यप्रवेश्यपदार्थैर्निर्मातव्यम । यच्च भूतलादर्धस्फीतोच्चकं स्यात् । भित्तयोऽपि श्लक्ष्णाः प्रस्तरसीमेण्टान्यतरनिर्मिताः स्युः । अत्रैको गवाक्षो भवेत् । यतः कपाटावरणादपि शुद्धवायुरागच्छेत् । मलपात्रस्थानमपि सीमेण्टप्रस्तररचितं स्यात् । तदधिष्ठानं नागरिकनालीदिशि किञ्चिन्निम्नगं भवेत् । यतो मूत्रादिकं स्वयमेव नाल्यां निर्गच्छेत् । मलपात्रस्थानस्य वाह्यद्वारमेतावद्विवृतं स्याद्येन चाण्डालो निर्बाधं निर्मलीकर्तुं शक्नुयात् । स्वच्छता दिवा वारद्वयं कार्या । मलपात्रस्थानस्य व्यासः ९ पर्वकादनधिकः, उत्सेधः ६ पर्वकादन्यूनः स्यात् ।

मलमूत्रार्थं पृथक्पृथक् पात्रं * स्याच्चेत्तर्ह्यत्युत्तमता भवेत्। एवं सति मूत्रकणोत्पतनं शीघ्रंच पुरीषोत्कुथनं न भवति। तथा मलस्य दहने खातप्रपूरणे वा सौकर्यं सम्पद्यते।

सामान्यवर्चोगृहम्—सर्वसाधारणजनार्थं निर्मीयते। यद-स्थायि स्थायिचेति द्विविधं भवति। अस्थायि, सम्मेलनोत्सवादौ प्रयुज्यते। स्थायि वर्चोगृहं जनावासतः २० स्फीतादधिकान्तरे, कूपादिजलाशयात् ५० स्फीतादधिकान्तरे च भवेत्। एतत् समुन्नतकठोरस्थले लौहपत्रैरिष्टिकाभिर्वा निर्माप्यम्। प्रत्येकवर्चोगृहे गोपनार्थमेको द्वारकपाटः, शौचाय जलपात्ररक्षणार्थमेकं विशेषस्थानं च स्यात्। शुद्धवातागमनार्थं कपाटोपरिभागे छिद्राणि जालकानि वा भावेयुः। पुरीषमूत्रार्थं पृथक् पृथक् पात्रं † लौहश्लक्ष्णचीनीयमृत्तिकान्यतरनिर्मितं स्यात्। स्त्रीपुरुषेभ्यः पृथक्पृथग्वर्चोगृहाणि स्युः। वसत्यनुसारेण प्रति त्रिंशन्मनुष्यमेकं वर्चोगृहं स्यात्। तच्चदिवाऽनेकवारं निर्मलीकार्यम्। एकत्रीकृतं मलमेकस्मिन् लौहनिर्मिते साच्छादने वृहत्पात्रे निधातव्यम्। तच्च दिवा वारद्वयं मलशकट्यां निःक्षिप्यनगराद्बहिर्नीत्वा खातादौ प्रपूरणीयम्। मलनिधानपात्रं‡ सदा स्वच्छीकार्यम्। वर्चोगृहस्याभ्यन्तरे तत्पृष्ठभित्तिसंलग्नाश्च नाल्यो भवेयुः। या नगरस्य वृहन्मलपथेनसम्बद्धः स्युः। मलपथाभावे इष्टिकासीमेण्टरचितमेकं क्षुद्रगर्तं कार्यं यत्र मूत्रादिकमेकत्रीभवेत्। तन्मलद्रवं दिवा वारद्वयं नगराद्बहिर्नियतस्थले प्रक्षेप्यम्।

मलशकटिः—इयं वेल्लनाकारा लौहनिर्मिता साच्छादना

---

* अद्यत्वे पात्रमेवम्भूतं निर्मितं यत्र मूत्रकणा नोत्पतन्ति।

† ‡ कोलतारेण प्रतिमासं प्रलिप्तं कार्यम्।

भवति। अन्याप्येका भवति यत्र मलपात्राण्येव सन्निधाय नगराद्बहिर्नीयन्ते। सा 'पात्रशकटिः' इत्युच्यते। लघुवर्चोगृहार्थंश्रेष्ठतरेयम्। यतः शकट्यां पुरीषभरणाद्यद्दौर्गन्ध्यमुत्पद्यते तन्मलपात्राणां स्थापने न भवति। शकट्यां मलभरणस्य समयो रात्रौ ९ वादने सुप्रातर्वा भवेत्। मन्दगतिकशकट्यपेक्षया द्रुतगतिका श्रेष्ठतरा।

किट्टमलस्यान्तिमो निक्षेपः

एकत्रीभूतस्य मलस्य निक्षेपणार्थं त्रयो विधयः सन्ति, खातप्रपूरणं गर्तप्रपूरणं प्रज्वालनञ्चेति।

खातप्रपूरणम्—सर्वोत्तमो विधिरयमेव यन्मलं खाते प्रपूर्य किञ्चित्कालं भूमावधिवासयेत्। ततः खादरूपत्वेनापद्यमानंतत् कृषकेभ्योदद्यात्। खातभूमितलमार्द्रं जलपूर्णं वा न भवेत्। किन्तु सन्निहितभूमितलात्किञ्चिदुन्नतं शुष्कं च स्यात्। यतस्तत्र जलं न कदाप्येकत्रीभवितुं शक्नुयात्। एवम्भूताया भूमेरप्राप्तौ-भूतलं स्वयमेव मृत्तिकया समुन्नतीकार्यम्। पूरणार्थमृत्तिकाग्रहणार्थं सन्निकट एवैकं गर्तं खननीयम्। यत्र स्थितेन वार्षिक जलेन मलशकटिर्सार्जनीया। इयं खातभूमिर्नगराद्बहिर्न्यूनाति न्यूनतः ३०० दण्डान्तरे, पेयजलाशयात् १५० दण्डान्तरे चावातमुखायां दिशि रहसि भवेत्। इमां समतलां कृत्वा द्वादशभागेषु विभजेत्। प्रत्येको भागो मासैकस्य मलप्रपूरणायालं स्यात्। या भूमिः खातार्थमेकदा प्रयुक्तास्यात्। सा वर्षद्वयं यावत् तदर्थं नोपयोज्या।

खातपूरणप्रकाराः

(१) गभीरखातपूरणविधिः—अत्र खातानि २ स्फीत विस्तृतानि, २ स्फीतगभीराणि च खन्यन्ते। यानि

सरलसमानान्तररेखासु परस्परं स्फीतद्वयान्तर्ये भवन्ति। यत्र ८ पर्वतः १२ पर्वगाम्भीर्यातं मलमूत्रेणापूर्योपरिखनितमृत्तिका प्रक्षिप्यते। खातपूरितं मलं ६ मासानन्तरमहानिकरं जायते। ततः खादरूपत्वेनापद्यमानं तत कृषकेभ्यो दीयते। परन्तु विक्रयणात्पूर्वं निखन्य परीक्षणीयं यत्खातपूरितपदार्थाः शुष्का दौर्गन्ध्यरहिताः सन्ति नवेति। समयोऽयं यदस्य खातपूरितपदार्थस्य परिवर्तने लगति, प्रत्येकभूमिप्रकृत्योपर्याश्रितः।

खातार्थं प्रतिसहस्रमनुष्यं तृतीयांशैकड़्स्थानस्य प्रतिवर्षमावश्यकता भवति।

एवं मूत्रमपि खाते प्रपूरणीयं भूतले वा प्रक्षेपणीयम्। भूतलस्य खण्डचतुष्टयं कृत्वा प्रत्येकखण्डे प्रतिसप्ताहं पर्याय क्रमेण मूत्रं प्रक्षेप्यम्। द्वितीयवारे भूतलखण्डे हलं प्रचाल्य पुनः प्रक्षेप्तव्यम्।

(२) अगभीरखातपूरणविधि :— अत्र खातं २ स्फीतविस्तृतं ६ पर्वगभीरं खन्यते। खातयोः पंक्तिद्वयमध्यस्थले स्फीतैकस्यान्तर्य्यं भवति। द्विपर्वगभीरं मलेनाऽऽपूर्य खातस्य शेषभागः शुष्कमृत्तिकया प्रपूर्यते। अत्र भूमौ कृषिः क्रियते। खादातिशयेन ये पदार्था उत्पद्यन्ते तेऽत्र सुतरां भवन्ति। अस्मिन् विधौ गभीरखातापेक्षया चतुर्गुणं [प्रतिसहस्रमनुष्यं १, १।३ एकड़्] स्थानं लगति। नास्त्ययमुत्तमो विधिः। यतोऽत्रमक्षिकादयो बाहुल्येन समुद्भवन्ति। यत्र देशे च जलाभावाद्रूक्षवातः प्रवहति तत्र तद्भूमौ जलमपि प्रक्षिप्यते। यतो वात्या तत्रस्थं खादमलांशं वहिर्न समीरयेत्।

(३) तृतीयो विधि :- * अत्र १६ स्फीतायामं ५ स्फीतविस्तारम् १ स्फीतगभीरं च खातं खन्यते। द्विखातयोरंतरालं ६

---

* थौर्नहिलमहाशयेन बरेलीनगरे प्रथमतो विधिरयमुपयोजितः।

पर्वकं भवति। खातेभ्यो या मृत्तिका निष्कास्यते सा चूर्णी क्रियते। खातेषु मूत्रादिद्रवयुक्तमलं निःक्षिप्योपरि सा चूर्णरूपा मृत्प्रक्षिप्यते। एवं मलद्रवांशः तत्क्षणं विशुष्यति। अतस्तत्र मक्षिकादयो नोत्पद्यन्ते। द्रवयुक्तमलप्रपूरणाय विधिरयमत्युत्तमः अस्यां भूमौ तमाखोरालुकानां चोत्पत्तिः सुतरां भवति। तत्र च प्रायः ४ वर्षपर्यंतं खादप्रक्षेपणस्यावश्यकता न भवति।

(४) चतुर्थो विधिः ‡—अयमपि तदैवोपयुज्यते यदा मलं मूत्रेण मलिनोदकेन च समन्वितं भवति। प्रथमत एकं १६ स्फीतायतं ५ स्फीतविस्तृतं च स्थानं माप्यते। ततस्तदुपरि २—३ पर्वकं गभीरं खनित्वाऽगभीरखातमिव निर्मीयते। तत्खाततल मृत्तिका ९ पर्वकमभितः खनित्वा छिद्रमयी क्रियते। ततस्तत्र मलमूत्रादिकं निक्षिप्यते। मलद्रवांशः सत्वरं विशुष्यति किट्टांशश्चोपरि सन्तिष्ठते। तदुपरि ३ पर्वकं मृद् विस्तार्यते। अत्र हलप्रचालनं विनैव शष्पादीनां कृषिःकार्या। अस्मिन् विधौ मलं प्रायः सप्ताहात् पूर्वमेव विघट्टते। एतदर्थमगभीरखातापेक्षया चतुर्गुणा भूमिः स्यात्। अत्र ४—५ वर्षपर्यन्तं पुनः खादप्रक्षेपणस्यावश्यकता न भवति परन्त्वत्र मक्षिकादय उत्पद्यन्ते। यदि तत्र निर्वापितं चूर्णं प्रक्षिप्येत तर्ह्ययं दोषोऽपगम्यते।

गर्तप्रपूरणम्

अद्रवाणामीषद्द्रव्युक्तानां वा मलानां निक्षेपणार्थं प्रकारान्तरमेतत। प्रायेणात्र गर्तं २० वर्गस्फीतक्षेत्रफलकं ४ स्फीत गभीरं च खन्यते। तच्च मलेन प्रपूर्यते। मलप्रपूरणकाले मध्ये मध्ये मृत्तिकास्तरोऽपि विष्टरणीयः। तथा गर्तोपर्य्येक स्फीतोन्नता मृत्तिका प्रक्षेप्या। एवंकृते त्रिमासानन्तरं खादायो-

‡ विधिरयं प्रयागे प्रयुज्यते।

पयोज्यं जायते। परन्तु चिरकालस्थित्या तदुत्पादकशक्तिर्विनष्टा भवति। गर्तमिदं निवासस्थानाज्जलाशयाद्वा १५० दण्डाभ्यन्तरे न खननीयम्। यस्मिन् मलमूत्रं मलिनजलं च सम्मिलितं भवति तत् सूर्यतापेन क्षुब्धं भूत्वा विघट्टते। दौर्गन्ध्यञ्चात-नोति। यदा च बहु शुष्कं जायते तदा विघटनजन्यदूषितवायुना स्वोत्पादकशक्तिं परित्यजति। सुप्राचीनो विधिरयम्। यत्र चाण्डाला गृहं गृहं गत्वा मलं समाहृत्य स्वयं निक्षिपन्ति तत्रा-यमुपयुज्यते। अस्मिन् विधौ यदि सुसावधानता न क्रियेत तर्हि न स्यादस्य सन्तोषजनकत्वम्।

प्रज्वालनम्

विधिरयं यत्र द्रवाद्रवयोर्मलयोः पृथक् पृथक् सञ्चयः क्रियते शुष्ककाष्ठं बहु समुपलभ्यते, वर्षा च स्वल्पा भवति तत्र प्रयु-ज्यते। प्रज्वालनस्थानं नगराद् बहिः समीप एव भवेत्। तत्रैकं शुष्ककाष्ठसंरक्षणार्थं गृहमपि स्यात्। प्रज्वालनार्थं काष्ठं स्वल्पं स्वल्पं शनैः शनैः प्रक्षेप्यम्। तत्र चैकः चाण्डालः सर्वदा तिष्ठेत्। सार्वजनिकवर्चोगृहसमीपे, मलशकटिनिवेशस्थानेऽपि प्रज्वाल्यते।

मूत्रालयः

प्रायो जनाः स्वभावतः नगरे वीथिकासु गृहभित्तिपृष्ठभाग एव मूत्रयन्ति। अतः यत्र जनतागमनागमनबाहुल्यं स्यात्तत्रोप-युक्तस्थानेषु मूत्रालयानां प्रबन्धः कार्यः। जनैरपि तत्रैव मूत्रोत्स-र्जनं कार्यं नान्यत्र क्वापि।

अद्यत्वे द्विविधो मूत्रालयो निर्मीयते। दृढश्लक्ष्णतलो पर्यंकश्चत्वरः क्रियते। तत्तटादधो मूत्रणपात्रं निधीयते।

चत्वरोपर्युपविश्य मूत्र्यते । यदा मूत्रपात्रं परिपूर्णं जायते तदा तदपनीय द्वितीयं रिक्तं पात्रं निधीयते । एकत्रीभूतं मूत्रं खाते निक्षिप्यते ।

(२) उपर्यधः क्रमेण पात्रद्वयं स्थाप्यते । उपरितने पात्रे छिद्रं भवति यदुपरि काष्ठचूर्णं [बुरादा] प्रक्षिप्य मूत्र्यते । सर्वं मूत्रमधः प्रसृतं भवति । यदा कदा काष्ठचूर्णं परिवर्तनीयम् । स्वास्थ्यदृष्ट्या श्रेष्ठतरोऽयम् ।

प्रणाल्यः

संचयविधौ स्नानशालादीनां मलिनं जलं नगरसभाद्वारा निर्मिताभिः प्रणालीभिरेकत्री भवति । एताः प्रणाल्यः प्रस्तरादिना केनचिदनाचूषकपदार्थेनागभीराः सरकतटाभ्यां सहैव निर्मीयन्ते । प्रायो बालकादयः तत्रैव मलमूत्रादिकं त्यजन्ति । अतो दिवा वारद्वयं तच्छुद्धिरवश्यं कार्या । तदेकत्रीभूतं मलिनं जलमन्ततो नद्यां सम्मेल्यते । परन्तु यदि नलकेन कुल्याकेदार द्वारा वा यथासम्भवं क्षेत्रे प्रक्षेप्येत तर्हि सुतरामन्नोत्पत्तिः स्यात् । एतेन मन्दगत्या सिच्यमानोषराभूमिरप्युर्वरा जायते ।

(२) जलवाहनविधिः

सञ्चयविधौ मलमूत्रादिकं किञ्चित्कालमेकत्रीक्रियते । पश्चाद् वहिर्निक्षिप्यते । अतोऽनेकाः क्षतयः सम्भवन्ति । (१) एकत्रीभूतं मलं समाच्छादितं सत् सुरक्षितं न स्याच्चेत्तर्हितत्र मक्षिका अण्डानि दातुं शक्नुवन्ति । (२) अनेकवृषभशकटिचाण्डालादीनां नियुक्तथा व्ययाधिक्यं भवति । (३) सङ्करमलनिक्षेपणं चाण्डालाश्रितं, परन्तु सुप्रबन्धेनाऽपि चाण्डालाः प्रायेण यदा कदाकार्यं परित्यजन्ति । अतः सर्वप्रकारेणापि जलवाहनविधिः

श्रेष्ठतरो मन्यते। यतोऽत्र मलमूत्रादिकनिक्षेपणं पराश्रितं न भवति। परन्त्वयं विधिस्तत्रैव व्यवह्रियते यत्र जलाधिक्यं भवेत्। अतः सर्वनगरे नोपयोक्तुं शक्यते।

साधनानि

जलवाहनविधौ मुख्यसाधनानि चत्वारि भवन्ति—जलसंवाहकमलपात्रं किट्टनलो गृहमलपथः किट्टवाहश्चेति।

जलसंवाहकमलपात्रम्

एकस्मिन् कुटीरे मलमूत्राद्यर्थं यन्त्रविशेषस्य प्रबन्धो भवति। तत्र मलवाहनार्थमेकं लघु जलसञ्चयन (हौज) मप्यपेक्ष्यते। यत्र मलमुत्सृज्यते तद् 'जलसंवाहकपात्र' मिति निगद्यते। एतदप्रवेश्यपदार्थैः श्लक्ष्णप्रस्तरचीनीयमृतिकादिभिर्निर्मितं पर्याप्त-जलाधारकमनुत्पतनीयोदकं च स्यात्। अस्य स्थानं गृहस्यैकतटे मुख्यभित्तेर्वहिः किञ्चिद्दूरे वा क्रियते। किंतु तेन सहैकवीथिका-द्वारा गृहसम्बन्धो भवेत्। शौचालयस्य भित्तयःश्लक्ष्णाः सीमेन्टा-दिनिर्मिताः स्युः अनेकतलकसदने प्रातिखण्डिकानि बर्चोगृहाणि मिथो नीचैरुपरिक्रमेण भवेयुः। तेषां तलानि प्रस्तरसीमेण्ट-निर्मितानि मध्यस्थमलपात्रं प्रत्यभितो निम्नगानि स्युः। पादरक्षणार्थं मलपात्रस्योभयदिशि तत्समतले पादपीठे निर्मीयेते। वर्चोगृहस्य क्षेत्रफलं ६ वर्गस्फीतान्न्यूनं न कदापि कार्यम्।

जलसञ्चयनम्—मलपात्रशोधनार्थं वर्चोगृहे यल्लघुजलश्चय-नमपेक्ष्यते तन्मलपात्रम् ५—८ स्फीतोच्चतायां भित्तिसंलग्नं स्यात्। इदं लौहप्रस्तरयशदान्यतमनिर्मितं साच्छादनं भवेत्। यतः धूलिमक्षिकामशकादयः तत्र न समाविशेयुः। अस्मिन् १५

सेटकं जलमागच्छेत् । तथा चैतन्मलपात्रस्य पृष्ठभागीयतटेन सहैकसीसकनलिकाद्वारा संयुक्तंस्यात् । अस्या नालिकाया व्यासः २—३ अंगुलमितो भवेत् । अस्या पेयजलसञ्चयनेन सह सम्बन्धो न कार्यः । अस्मिन् जलसञ्चयने गुप्तद्वारमेकं भवति । येनास्य जलराशिर्नियतः तिष्ठति । अस्य क्रिया स्वयं भवति । यदाऽस्य-श्रृङ्खलाऽऽकृष्यते तदा जलसञ्चयनस्थं सर्वंजलमधोमलपात्रे सहसाऽऽपतति । ततो जलवेगेन सह मलमधः किट्टनलादिद्वारा निर्गच्छति ।

विपाशः – दूषितवायुदौर्गन्ध्यावरोधार्थं मलपात्रतत्सम्बद्ध किट्टनलयोर्मध्ये एको विपाशः संयोज्यः । यः किञ्चिज्जलसञ्चय मपि कर्तुं शक्नुयात् तथा मलपात्रं प्रति दूषितवातागमनम प्यवरुन्ध्यात् । अयं वक्रनलिकाकारो भवति । यत्र किञ्चिज्जलम-वरुद्धं सत् तिष्ठति । तदेवोदकं दूषितवायुं गृहे न प्रवेशयति । विपाशेन मलप्रवाहे बाधा न भवति । इमे बहुप्रकारका भवन्ति, तेषु P., S इत्याकारकौ श्रेष्ठतमौ ।

किट्टनलः

यस्यैकं शिरो मलपात्रस्य विपाशेन सह, द्वितीयं च गृहम-लपथेन सह संयोज्यते स किट्टनल उच्यते । सोऽयं सीसकलौ-हान्यतरनिर्मितो वलयाकारः ४ पर्वव्यासको भवति । अत्र वर्चोगृहमूत्रालययोरेव मलं प्रवहेन्नान्यत् । एष गृहस्य वाह्यभित्त्या साकं वहिरेव सलग्नः कार्यः ।

गृहमलपथः

यः किट्टनलीयं मलं किट्टवाहे प्रापयति स नलो गृहमलपथ इत्युच्यते । अस्य संधिस्थलं दृढं भवेद् यतः जलं न कदापि च्यवेत । अस्याभ्यन्तरीयभागः समतलः चिक्कणश्च स्यात् ।

यतस्तत्र मलं नैकत्री भवेत्। सर्वाः शाखा या अत्र संयुक्ता भवेयुः संयोगस्थले न्यूनकोणं रचयेयुः। सचास्य नलस्य प्रवाहदिशि स्यात्। किञ्चित्किञ्चिद्दूरेऽत्रैवम्भूतानि छिद्राणि कार्याणि यैरस्य निरीक्षणंकर्तुं शक्यं स्यात्।

गृहमलपथोऽयं प्रायेण प्रस्तरैश्चिक्कणमृत्तिकया वा निर्मीयते। अस्य संधयः सीमेण्टेन संयोज्यंते।

मृदुभूमौ, तथा च यत्राधिकभारपतनसम्भावनास्यात्तत्र लौहेन निर्मातव्यः। तत्सन्धयस्तु सीसकेन संयोज्याः।

गृहमलपथः प्रस्तरखण्डानामप्रवेश्यस्तरोपि विष्टरणीयः। यतस्तत्सन्धिविमुक्तिसम्भावना मा भूत्। स चैवम्भूतो निम्नगः कार्यो यत्तत्रस्थं मलं सुखं प्रोह्य निर्गच्छेत्। एष गृहादधो मध्यभागाद्वा न गमनीयः। अस्य, किट्टवाहस्य च मध्ये संयुक्त एको विपाशः स्यात्। यतौ दौर्गन्ध्यं न आगन्तुं शक्नुयात्।

किट्टवाहः

यत्रानेकसदनानां मलानि गृहमलपथद्वाराऽऽगत्यवहन्ति स किट्टवाह इति निगद्यते। परीक्षणार्थमत्र श्वभ्रप्रवाहद्वाराणि निर्मीयन्ते। अयं किट्टवाहो द्विविधो भवति [१] वर्षादिजलार्थम् [२] गृहस्य शेषमलार्थञ्च। क्वचिदेतौ पृथक् पृथग् भवतः, क्वचित्तुद्विक्रियार्थमप्येक एव नलो भवति। एष प्रस्तरखण्डानामप्रवेश्यस्तरोपरि सरकतलादधो दशस्फीतगम्भीरे भूम्यभ्यन्तरे यथासम्भवं सरलरेखायां निम्नगः कार्यः। यतः किट्टप्रवाहे वाधा न भवेत्। अन्यैः सह संयोगस्थलेऽस्य संधिरीषत्तिर्यक् स्यात्। यस्तत्र किट्टं नैकत्री भवितुं शक्नुयात्। अस्य निम्नगत्वं तथा वर्धनीयं यथा प्रवाहः प्रतिसार्धद्विविपलं ३ स्फीतगतिको भवेत। यः किट्टवाहो २ स्फीतव्यासकः, स

चीनीयमृत्तिकया लौहेन वा निर्मितो वर्तुलाकारो भवति। ततोऽधिकव्यासकस्तु सीमेण्टेनेष्टिकाभिर्वा निर्मितोऽण्डाकारको भवति। यस्य संकुचितं शिरोऽधःप्रवाहदिशि, विस्तृतं च शिरः उपरिष्टात् क्रियते।

व्यासेन यावदेव महान् किट्टवाहः स्यात्तावदेव तस्य निम्नगत्वन्यूनताया आवश्यकता भवति।

यदि किट्टवाहः १० स्फीतव्यासकः स्यात्तर्हि भूमितलं प्रतिक्रोशार्धं २ स्फीतं, यदि च ५ स्फीतव्यासकस्तर्हि ४ स्फीतं निम्नगं कार्यम्। एतावन्निम्नगत्वे किट्टवाहे मलं भूमेर्गुरुत्वाकर्षणशक्त्या वहति। यदि तावन्निम्नगत्वमसम्भवं स्यात्तदा किट्टं प्रेरण (Pump) शक्त्या प्रेरणीयम्।

श्वभ्रम्—किट्टवाहप्रवेशमार्गः श्वभ्रमुच्यते। एतानि दूरेदूरे विशेषतः किट्टवाहस्य संधिभागे गभीरलघुकुटीराणीष्टिकाभिर्निर्मीयन्ते। यन्मध्यतो वृहन्नाला [किट्टवाहः] याति। तत्स्थानान्नैव तच्छाखा उद्भवन्ति। इमानि पर्याप्तविस्तृतानि कार्याणि। यतो निरीक्षणार्थं तथा शोधनार्थं मनुष्याःसुखं गन्तुमागन्तुं च शक्नुयुः। तदुपरि मार्गतले श्वभ्रप्रवेशद्वारकपाटं लौहनिर्मितं सजालकं विधेयम्। यतो वायोःसंचरणं तत्र सम्यग्भवेत्।

प्रवाहद्वारकम्—इदं प्रायेण किट्टवाहान्ते विधीयते। किट्टवाहप्रवाहे काचिद्बाधा न भवेत्, यदि च तत्र किमप्यवरुद्धं स्यात्तदप्यस्य साहाय्येन निर्गच्छेदेतदर्थमेतत् प्रयुज्यते। यदेदमावृतं क्रियते तदा समस्तकिट्टं पश्चात् परावर्तते। उद्घाटिते सति तत् संश्लिष्टमपि किट्टमभितः सवेगं सहसा वहिरायाति। एतदर्थं नलयुक्तानि वृहज्जलसंचयनान्यपि रक्ष्यन्ते। तद्द्वारा समस्तकिट्टवाहः स्वच्छीक्रियते। जलाशयाभावे कहार (भिश्ती)

द्वारेणापि प्रबंधोऽयं सम्पाद्यते। अर्थाच्छ्वभ्रद्वारा बहुजलं प्रक्षेप्य किट्टवाहः स्वच्छी क्रियते।

किट्टवाहेषु वातप्रविचारः—किट्टवाहेषु तथाप्रबन्धो विधेयो यथा सम्यग्वातप्रविचरणं भवेत्। एतदर्थं प्रतिपंचाशद्दण्डान्तरं वातप्रविचारकाः (Ventilatars) नियोजनीयाः। यतः किट्टविघटनादुत्पन्ना दुर्गन्धिवाता बहिर्निर्गन्तुं शक्नुयुः। एते प्रायो लौहनिर्मिताः (धूतूसदृशाः) किट्टवाहसम्बद्धाः सन्निहितगृहसंलग्नाश्च भवन्ति। येषां द्वितीयं शिरः तद्गृहवितानोपरि समाप्तिमेति। तच्चैकजालिकाद्वारा समाच्छादितं भवति।

किट्टस्यान्तिमोनिक्षेपः

जलवाहनविधिद्वारा यत्समग्रं किट्टमेकत्रीभवति तस्यान्तिमनिक्षेपार्थं निम्नलिखितविधिषु कश्चिदेकः प्रयुज्यते—

[१] किट्टस्य समुद्रे सम्मेलनम्।

[२] नद्यां निपातनम्।

[३] शुद्धं कृत्वोपयोजनम्।

[४] क्षेत्रे प्रसेच्य खादनिर्माणम्। इति

[१]

समुद्रतटस्थानां नगराणां किट्टस्य निक्षेपार्थं समुद्र सम्मेलनमेव सर्वोत्तमः सरलश्चोपायः। परन्तु समुद्रस्यान्तस्तावद्गाम्भीर्यजलेऽधःसम्मेलनीयं यतस्तरङ्ग [ज्वारभाटा] समये किट्टं पुलिने न आगन्तुं शक्नुयात्।

[२]

यद्यपि विधिरयं सुप्रचलितोऽस्ति तथापि बहुहानिकारक एषः।

यतो जनाः किट्टमिश्रितमपि नदीजलं गृहीष्यन्त्येव । अतो वसतितो दूरे, यथासम्भवं विशुद्धं कृत्वा सम्मेलनीयम् ।

[३]

किट्टस्य सेन्द्रियपदार्थानामपनयनमितिशुद्धेः तात्पर्यम् । अत्र त्रय उपायाः क्रियन्ते, अवस्थापनं प्रसादनं प्रक्षेपणञ्चेति ।

तत्रावस्थापनम्—अस्मिन् विधौ द्रवकिट्टमिष्टिकासीमेण्टरचिते जलाशये एकत्रीक्रियते । तत्स्थूलपदार्था अधस्तलं गत्वोपविशन्ति । उपरि च स्वच्छं जलं तिष्ठति । परन्तु वस्तुतोऽत्रापि पर्याप्तराशिका जीवाणवः सेन्द्रियपदार्थाश्च सम्भवन्त्येवातो हानिकरोऽयं विधिः । इदं पुनर्जन्तुघ्नद्रव्यद्वारा संशोधनीयम् ।

प्रसादनम्--अत्र द्रवकिट्टं भस्मांगारस्तरेण शनैः शनैः प्रसाद्यते । द्रवांशः पूतः सन्नधो गच्छति । स्थूलांशस्तु स्तरोपर्येवैकं बृहत्स्तरं रचयन् अवतिष्ठते । नास्त्ययमपि सन्तोषजनको विधिर्यतो निर्दोषीकरणार्थं प्रसादकस्तरो भूयोभूयः स्वच्छी क्रियते ।

प्रक्षेपणम्—अस्मिन्विधौ द्रवकिट्टे कतिपयरासायनिक पदार्थाः प्रक्षिप्यन्ते । यद्द्वाराऽवलम्बिताः पदार्थाः ससेन्द्रिया अधस्तलं गत्वोपविशन्ति । पुनरुपरिष्टे शुद्धप्राये जलेऽन्यद्रासायनिकं द्रव्यं प्रक्षिप्यते । तदुदकं च द्वितीयगर्ते नीयते । तत्रस्था अवशिष्टा अवलम्बितपदार्था अपि ह्यधो गच्छन्ति । जलं चोपरि शुद्धं तिष्ठति । तत्पुनः क्षेत्रसिञ्चनार्थं प्रयुज्यते, नद्यां वा निपात्यत इति ।

निम्नाङ्कितरासायनिकद्रव्याण्युपयुज्यन्ते—

(१) चूर्णम्-इदं ५ सेटके किट्टे माषैकपरिमितं प्रयुज्यते ।

(२) स्फटिका—इयं ५ सेटके किट्टे ५ रक्तिकमानो पयुज्यते ।

(३) चूर्णमिश्रितस्फटिका—एतत्प्रयोगः पृथक्पृथक्प्रयोगापेक्षया श्रेष्ठतरः। ५ सेटके किट्टे द्वयोर्मेलयित्वा ५ रक्तिकाः प्रक्षेप्याः।

वस्तुतो रासायनिकद्रव्यद्वारा किट्टशोधनं भारतसदृशे उष्णदेशे न सन्तोषप्रदम्। यतोऽनावृततडागे पतितं किट्टं सत्वरं विघट्य दौर्गन्ध्यमातनोति। तथा किट्टद्रवांशोऽपि सेन्द्रियपदार्थैः रोगजनकजीवाणुभिश्च रहितो न भवति। यदि द्रवो नद्यामपि निपात्येत, तथाप्यवशिष्टं स्थूलकिट्टं सद्रवत्वात् किञ्चित्कालं संशोष्यते। पश्चात् खादकर्मणि प्रयुज्यते।

[४] *

अस्मिन् विधौ किट्टे एवम्भूतानि रासायनिकद्रव्याणि प्रक्षिप्यन्ते यैः तत्रस्था अवलम्बितपदार्थाः शीघ्रमधो गच्छेयुः। उपरिष्ठद्रवद्वारा क्षेत्रं प्रसिच्यते। तथा स्थूलकिट्टमपि क्षेत्रे प्रक्षिप्य संशोष्य खादायोपयोज्यते।

क्षेत्रेषु समस्तकिट्टप्रक्षेपार्थमधिकभूमेरावश्यकता भवति। इयंच भूमिः छिद्रमयी स्यात्। यत्र च कठिना भवेत्तत्र खनित्वा बालुकाभस्मचूर्णानि मेलयित्वा सच्छिद्रा कार्याः। अत्र द्रव वहनार्थं प्रणाल्याः सुप्रबंधः कार्यः। सम्भवतः प्रतिसहस्रमनुष्यार्थमेकैकड़भूमिः पर्याप्ता। अत्रेक्षुशष्पशलगमपलाण्ड्वादिशाकानि भृशमुत्पद्यन्ते। परन्त्वेवंविधे स्थले मशकादयः प्राय उत्पद्यन्ते तथा सन्निहितकूपोदकमपि दूषितं भवतीति दोषः।

---

* अद्यत्वेलोके पञ्चमोऽपि विधिः प्रचलितोस्ति। यत्र वैज्ञानिकरीत्या कीटकुण्डनितारकस्तरसाहाय्येन किट्टस्य कीटाणुप्रतिकारं कृत्वोपयोगं कुर्वन्ति।

संक्रामकरोगाः

अद्यत्वे कालादिपरिणामवशाद् यावन्तः संक्रामकरोगाः प्रचरन्तो दरीदृश्यन्ते न तावन्तः पुरा आसुः। अतएव प्राचीनायुर्वेदेऽतिसंक्षेपतो वर्णनं समुपलभ्यते। नास्त्यत्र कश्चन संदेहो यदनेके रोगाः सन्त्येवंविधा ये मनुष्यान्मनुष्यं, पशुभ्यो मनुष्यं च संक्रामन्ति। तदेतत्संक्रमणं जीवाणूनां स्थितौ समाश्रितम्। जीवाणवः* स्वजीवनं प्राणिशरीराभ्यन्तरे तथा वहिर्निर्वहन्ति।

टिप्पणी

* आकृत्यनुसारेण जीवाणवस्त्रिविधा भवन्ति :—

(१) अणुकीट :—(Micrococci) विंदुसदृशाकारः।

(२) तनुकीट :—(Bacilli) शलाकाकारः।

(३) वक्रकीट :—(Shirilla or vibrions) वक्रः, कुण्डलाकरोवेति।

स्थित्यनुसारेणैते पुनर्द्विविधा उच्यन्ते :—

(१) जीविताश्रयिण :—ये जीवितप्राणिषु वनस्पतिषु वा स्वजीवनं यापयन्ति। एते प्रायेण रोगं जनयन्त्यतो 'रोगोत्पादका' इत्यप्युच्यन्ते।

(२) मृताश्रयिण :—ये केवलमृतकान् सेवन्ते। एते न रोगमुत्पादयन्ति।

यदैते जीवाणवोऽभ्यासवशादुभयोर्जीवितमृतयोः सेवनशीलाभवन्ति तदा 'उभयाश्रयिण' इति निगद्यन्ते।

ते पुनरपि द्विप्रकारका :—(१) वातकीटा :—एतेषां जीवनार्थमोषजनस्यावश्यकता भवति। (२) निर्वातकीटा :—एषा मोषजनावश्यकता न भवतीति।

ते प्राणिशरीराभ्यन्तरं यदा प्रविशन्ति तदा पालिता असंख्यत्वं च प्राप्ता विषमुत्पादयन्ति। तद्विषं प्रतिरोगे भिन्नप्रकारकं भिन्न लक्षणकं च भवति। कतिचिद्रोगेष्वेकांगे, कतिपयेषु तु सर्वांगे विषमिदं प्रसरति। इमे जीवाणवस्तद्विषाणि वा रोगिणां मल-मूत्रस्वेदादिद्वारा वहिर्निःसृत्य स्वस्थमनुष्येषु संक्रामन्ति। तथोक्तं भगवता सुश्रुतेन—

प्रसंगाद् गात्रसंस्पर्शान्निःश्वासात्सहभोजनात्।
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात्॥
कुष्ठंज्वरश्च शोषश्च नेत्राभिष्यन्द एव च।
औपसर्गिकरोगाश्च संक्रामन्ति नरान्नरम्॥

इति।

अत्र ज्वरपदेनागन्तुका आन्त्रिकादिज्वरास्तथा च सन्तता-दयो विषमज्वरा अवगन्तव्याः। औपसर्गिकरोगपदेन मसूरिका विसूचिकोपदंशादयो ज्ञेयाः

तथाहि सिद्धान्तनिदाने—
अथेदानीं प्रसिद्धा ये केचिदागन्तवो ज्वराः।
नानाविधविषोत्थानास्तान् वक्ष्यामः सविस्तरम्॥
विषं च तेषु प्रायेण भवेद् जीवाणुसम्भवम्।

टिप्पणी

तदेते कीटाणवो भूमौ जले पर्वते नगरे वायुमण्डले च प्रायः सर्वत्र सुदूरं प्रसृताः प्राप्यन्ते। तथाहि—
विषमज्वरकालज्वरोत्पादका एकविशेषप्रकारका जीविताश्रयिकीटाः, श्वसनकज्वरपूयमेहयोरणुकीटाः, ग्रन्थिकान्त्रिकश्लेष्मकज्वरयक्ष्म-विसूचिकाकुष्ठोत्पादकाः तनुकीटाः, आवर्तकज्वरफिरङ्गयोश्चो-त्पादका वक्रकीटाः सन्ति।

‡आन्त्रिको ग्रन्थिकश्चापि श्लेष्मकः सन्धिकस्तथा ।
यश्च श्वसनको नामाऽऽक्षेपको यश्च वक्ष्यते ॥
षडेते विषजा घोराः सर्वधातुप्रदूषणाः ।
ज्वराः स्युर्जानपदिकास्तथा क्काचनिका अपि ।
मसूरिकाद्या ये चान्ये भूवायुजलदोषतः ।
काले काले प्रवर्तन्ते तेऽपि ज्ञेयास्तथाविधाः ॥
दण्डकाख्यो ज्वरो दुःखस्तथान्यः कर्णमूलिकः ।
द्वावेतौ स्वल्पविषजौ सुखसाध्यौ विदुर्बुधाः ॥
संक्रामन्ति च सर्वेपि श्वसनस्पर्शनादिभिः ।

इति

"सन्ततः सततोन्येद्युस्तृतीयकंचतुर्थकाः ।
जीर्णः सततकोवाऽपि स्मृतः कालज्वरोऽधुना ॥

---

‡ आन्त्रिकज्वरः—Enteric Fever of Typhoid-Fever, एन्टेरिक फीवर या टाइफ़येडफीवर (मन्थरकज्वरः) ।
ग्रन्थिकज्वरः—Plague प्लेग वातालिका-अग्निरोहिणी ।
श्लेष्मकज्वरः—Influenza इन्फ्लुयेंजा (श्लेष्मोल्वणसन्निपातः) ।
सन्धिकज्वरः—Rheumatic Fever. रियुमाटिक् फीवरः ।
श्वसनकज्वरः—Pneumonia निमोनिया (कर्कटकसन्निपातः) ।
आक्षेपकज्वरः—Cerefro-Spinal Fever. सेरिब्रो स्पाइनल फीवर ।
वृहन्मसूरिका—Small Pox, (स्मालपाक्स), लघुमसूरिका—Chicken Pox (चिकनपाक्स), रोमान्तिका-Measles. (मीजल्स) ।
दण्डकज्वरः—Dengue, डेंगू (सन्धिगसन्निपातः) ।
कर्णमूलिकज्वरः—Mumps. मम्प्स ।
विषमज्वरः—Malaria. मलेरिया ।
कालज्वरः—Kala-Azar. कालाज़ार ।

दंशमत्कुणसंक्रान्ता विज्ञेया विषमज्वराः ।''
एते जीवाणवोऽतिसूक्ष्माः प्रायः केवलचक्षुषाऽदृश्याश्च भवन्ति ।
'रक्तजा जन्तवोऽणवः, सौक्ष्म्यात्केचिददर्शनाः'
[अ० हृ०]

परन्तु अणुवीक्षणसहायेन चक्षुषातु दृश्यन्त एव । एतेषां दैर्घ्यं तथा विस्तार एकपर्वणः पञ्चसहस्रतमांशतः पञ्चशततमांश-पर्यन्तं भवति । इमे वायौ, जले, भूमौ, मनुष्याणामितरप्राणिनां च त्वङ्मुखमहास्रोतःसु च समुपलभ्यन्ते ।

यो मनुष्याः प्राणी वा केनचिद्विशेषसंक्रामकरोगेण समाक्रान्तः स्यात्, तस्य रुधिरलसीकासु तद्व्याधेर्विशिष्टजीवाणवः प्राप्यन्ते । ते च तच्छरीराद्बहिः उचितखाद्यादिप्रबन्धेन संरक्ष्य, परिवर्ध्य कस्यचित्स्वस्थप्राणिनः शरीरे प्रवेशिता भवेयुश्चेत्त-र्हितत्प्राणिनि स एव रोग आविर्भवति यस्य ते जीवाणवः सन्ति ।

सम्प्राप्तिकालः—शरीरे जीवाणुप्रवेशक्षणादारभ्य रोगविशेष-लक्षणोद्भवपर्यन्तं यः कालः स एव सम्प्राप्तिकाल उच्यते । अयं भिन्नभिन्नरोगेषु भिन्नभिन्नप्रकारको भवति । अस्यामवस्थायां रोगी जनः स्वस्थमनुष्येषु भयावहो भवति ।

उपसर्जनकालः—रोगशान्तिक्षणाद्यावत्कालं रोगी स्वस्थ मनुष्येषु तमेवरोगमुत्पादयितुं शक्नोति स उपसर्जनकाल इत्यु च्यते । तद्यथा—

रोग नाम	सम्प्राप्तिकालः	उपसर्जनकालः
विसूचिका	१ होरातः ५ दिनपर्यन्तम्	सप्ताहद्वयम्
आंत्रिकज्वरः	५ दिवसतः २० दिवसपर्यन्तम्	६ स०
ग्रंथिकज्वरः	३—१०	३ स०

शीतला	१२	६ स०
श्लेष्मकसन्निपातः	१—४	२ स०

संक्रमणप्रकाराः

[१] खाद्यपेयादिद्वारा संक्रमणशीला रोगाः—आन्त्रिक-ज्वरविसूचिकातिसाराः ।

[२] वायुद्वारा—मसूरिकारोमान्तिकायक्ष्मश्लेष्मकज्वराः ।

[३] साक्षात्सम्बन्धेन—जलसंत्रास*धनुःस्तम्भोपदंशादयः ।

[४] पिपीलिकाद्वारा—अतिसारविसूचिकाऽऽन्त्रिकज्वराः ।

[५] मत्कुणद्वारा—कुष्ठकालज्वरत्वग्रोगाः ।

[६] क्षुद्रपतंग (पिस्सू) द्वारा—ग्रंथिकज्वरः ।

[७] मक्षिकाद्वारा—अतिसारप्रवाहिकाविसूचिकाऽऽन्त्रिक-ज्वरनेत्राभिष्यन्दाः ।

[८] दंशमशकद्वारा—विषमज्वराः ।

[९] यूकाद्वारा—आवर्तकज्वरः ।

संक्रमणप्रतिषेधोपायाः

तत्र अव्यापन्नानामोषधीनामपां चोपयोग [कार्यः],
तथा स्थानपरित्यागशान्तिकर्मप्रायश्चित्तमङ्गलजप-
होमोपहारेज्याञ्जलिनमस्कारतपोनियमदयादानदीक्षा-
भ्युपगमदेवताब्राह्मणगुरुपरैर्भवितव्यमेवं साधु भवति ।

(सुश्रुतः)

---

* उन्मत्तश्वदंष्ट्रया कृतेनक्षतेनाऽयं रोगः संजायते ।

(१) घोषणा

यदि संक्रामकरोगेण पीडितः कश्चिन्मनुष्यः स्यादथवा तेन कस्यचिन्मृत्युर्भवेत्तर्हिसद्यः स्थानीयारोग्यविभागाध्यक्षस्तद्विषये विज्ञाप्यः। यतः स शीघ्रं संक्रमणभयमपनेतुं शक्नुयात्।

(२) रोगिणां पृथग् रक्षणम् [एकान्तवासः]

संक्रामकरोगातुराणां पृथग्रक्षणं संक्रमणप्रतिषेधाय साधुतमम्। तदर्थमुपायद्वयमवलम्बनीयम्।

[१] निवासगृहे एव पृथग्रक्षणम्--एतदर्थं निम्नाङ्किता नियमाः पालनीयाः—

१—यावच्छक्यं गृहस्योपरितले रोगी रक्षणीयः।

२—रोगिनिवासकुटीरेऽनावश्यकवस्तूनि न कदापि स्थापनीयानि।

३—तत्र वातायनान्यनावृतानि स्युः।

२—द्वारवातायनेषु केनचिज्जन्तुघ्नपदार्थेन व्याप्तमावरकं (परदा) योजनीयम्।

५—रोगिपरिचारकातिरिक्तेन केनचिदप्यन्येन तत्र न गन्तव्यम्। कार्यकरणानन्तरं हस्तपादौ जंतुघ्नद्रवेण सम्यक् प्रक्षाल्य, वस्त्रान्तरं परिधाय परिचारकेण वहिर्गन्तव्यम्।

६—रोगिनिवासकुटीराद् वस्त्रभाजनादिकानि जंतुघ्नपदार्थेन संशोध्य वहिर्नेतव्यानि।

७—रोगिणो मलमूत्रष्ठीवनानि जन्तुघ्नद्रव्ययुक्तपात्रे प्रक्षेप्तव्यानि।

[२] चिकित्सालये पृथग्रक्षणम्—अयं चिकित्सालयो नगराद्बहिरेकान्ते स्यात्। तत्र प्रतिसङ्क्रामकरोगं पृथक्पृथग्गृहं

कार्यम्। यश्च रोगः सन्देहास्पदः तदर्थं पृथगेव गृहं भवेत्। प्रतिरोगिपर्याप्तस्थानादिप्रदानस्य सुव्यवस्था कार्या। चिकित्सालये रोगिणां प्रापणार्थं द्रुतयानमावश्यकम्। यावच्छक्यं प्रतिरोगं पृथक्पृथग्वाहनस्य प्रबन्धःकार्यः। रोगिप्रापणानन्तरं तद्वाहनं जन्तुघ्नद्रवेण मार्जनीयम्। रोगिसम्बन्धीनि दूषितवस्त्रमलादीनि प्रज्वालनीयानि, जन्तुघ्नद्रवेण संशोधनीयानि वा यथासम्भवमिति।

(३) उपदेशः

संक्रामकरोगप्रसारारम्भकाले एव स्वास्थ्यविभागाध्यक्षैरुपदेशप्रदपत्राणि तत्प्रान्तीयभाषायां मुद्राप्य वितरणीयानि। यत्र तत्सङ्क्रमणप्रतिषेधोपायाः पथ्यापथ्यादीनि च लिखितानि स्युः। तथैतस्ततः सर्वत्र तद्विषयकव्याख्यानानि कार्याणि।

(४) जीवाणुविनाशनम्

संक्रामकरोगीयजीवाणूनां विनाशकारकं द्रव्यं त्रिविधं भवति।

[१] जन्तुघ्नम् (रक्षोघ्नम्) इदं जीवाणून् मारयति।

[२] जीवाणुप्रतिरोधकम्—इदं जीवाणूनां वृद्धिं क्रियां चावरुणद्धि।

[३] दौर्गन्ध्यनाशकम्—इदं दौर्गन्ध्यं नाशयति। इति।

तत् पुनः त्रिधा भवति, प्राकृतिकं भौतिकं रासायनिकं चेति।

प्राकृतिकम्—स्वच्छवायुः सूर्यरश्मिश्चेति प्रकृत्यैव रोगकरजीवाणून् विनाशयतः। सूर्यप्रकाशेनान्त्रिकज्वरयक्ष्मादीनां

जीवाणवोऽत्यल्पकालेनैव म्रियन्ते ।
भौतिकम्—इदं दहनस्वेदनभेदाभ्यां द्विविधं भवति ।

तत्र—[१] दहनम्—स्वल्पमूल्यकपदार्थानां व्यर्थवस्तूनां विषये श्रेष्ठतर उपायः । रोगिणां मलमूत्रादीन्यपि दहनीयानि ।

[२] स्वेदनम्—एतच्छुष्कार्द्रभेदाभ्यां द्विविधम् ।

१—शुष्कस्वेदनम्—उष्णवायुद्वारा*जीवाणवःसस्वाण्डका विनाश्यन्ते । एतच्चर्मरबरकाचवस्तूनां पुस्तकादीनां च विषये श्रेष्ठम् ।

२—आर्द्रस्वेदनम्—क्वथनवाष्पस्वेदभेदाद् द्विधेति ।

[क] क्वथनम्—सर्वप्रकारकजीवाणुविनाशार्थं श्रेष्ठतमो विधिरयम् । वस्त्रधातुपात्रकाष्ठनिर्मितवस्तूनां विषये भृशमुपयुज्यते ।

गृहतलादिकमपि तप्तोदकेन प्रक्षाल्य विनष्टजन्तुकं क्रियते । क्वथनार्थं होरैकाऽलम् ।

[ख] वाष्पस्वेदः—अयमतिविश्वसनीय आशुकृच्च विधिः । एषः अक्वथनीयगुरुपदार्थेषु प्रायेणोपयुज्यते । यतो वाष्पं सर्वत्र प्रविशति ।

रासायनिकम्—शुष्कं द्रवात्मकं वायवीयं चेति त्रिधा । तत्र शुष्के यथा—

चूर्णम्—नवीनं चूर्णं प्रायःपुरीषजीवाणुविनाशार्थं प्रयुज्यते तथा भित्तिषूपयुज्यते । निर्वापितं चूर्णमपि १ कूपोदकजीवाणुविनाशाय १५ सेटकमितमलम् ।

---

* एतदर्थं ११५ शतांशोष्णतोपयुक्ता ।

द्रवात्मके तु—पारदद्रवः, कर्पूरद्रवः सुरसाफणिज्झकार्जकनिम्बपत्रादिक्रिमिसूदद्रव्याणां क्वाथाश्चोपयोज्याः।

वायवीये तु—गन्धकेन, निम्बपत्रेण, सोमराजिकापत्रेण, देवदारुसर्जरसादिना च धूपनं क्रियते।

तथाचाऽह महर्षिसुश्रुत :—

सर्षपारिष्टपत्राभ्यां सर्पिषालवणेन च।
द्विरन्हः कारयेद्धूपं दशरात्रमतन्द्रितः॥
(सु० सू० अ० १९)

निर्जन्तुकीकरणविधिः

पुरीषं स्रावाश्च—आन्त्रिकज्वरे मलं मूत्रं च, विसूचिकायां वमनम, अतिसारसंग्रहण्योः पुरीषम्, यक्ष्मणि, फुस्फुसविकारान्तरे च ष्ठीवनम्, रोमान्तिकाश्लैष्मिकसन्निपातयोः नासागलस्रावाश्च संङ्क्रामका भवन्ति। अतो जन्तुघ्नद्रवयुक्तेषु-केषुचिदप्रवेश्यपदार्थनिर्मितेषु पात्रेषु प्रक्षेप्य समाच्छाद्य रक्षणीयाः। १—३ होरानन्तरं जलाशयाद् दूरे पृथिव्यां गर्त्तं कृत्वा पाटनीयाः। समिधश्चूर्णानि मेलयित्वा प्रज्वालयेत्तर्हि अत्युत्तमता स्यात्।

वस्त्राणिः—कार्पासवस्त्राणि जन्तुघ्नद्रवेषु प्रहरचतुष्टयं यावत्संरक्ष्य पश्चाद् घंटार्धं परिक्वाथ्य सशोष्य धारणीयानि। पूयपुरीषदूषितानि च शोधनद्रव्यमिश्रितजलेन प्रक्षाल्य पश्चात्पूर्ववत् क्वथनीयानि। कौशेयवसनानि तु सूर्यरश्मौ दिनत्रयं रक्षणीयानि। क्वथनात्तानि विनश्यन्ति।

शवः—संक्रामकरोगेण मृतानां शवाः श्मशानप्रापणापूर्वं जन्तुघ्नद्रवाक्तेन वस्त्रेण संवेष्टनीयाः।

गृहम्—कीटाविष्टं गृहमशेषं जन्तुघ्नद्रवेण प्रक्षालनीयं जन्तुघ्नद्रव्येण वा धूपनीयम् । एतदवस्थायां निष्कीटनप्रकारो रोगप्रकृत्याश्रितः । यथा—विसूचिकायां मलमूत्रवमनविषये तथा तद्दूषितपदार्थेषु ध्यानं देयम् । ग्रन्थिकसन्निपाते मूषकमत्कुणाखुमक्षिकानां नाशविषये, विषमज्वरे दंशमशकानां नाशने च विशेषध्यानं देयमित्यादि ।

(५) रोगप्रतिरोधक्षमता

यद्यपि रोगोत्पादकजीवाणवः प्रायेण वायौ जले खाद्येषुच विद्यमाना भवन्ति । अतः प्राणिनः सदैव तदाक्रमणभययुक्ता निवसन्ति । तथापि कतिपयजना एव संक्रामकरोगेण ग्रस्ता भवन्ति न तु सर्वे । अत्र हेतुः—तेषां "रोगप्रतिरोधक्षमता" इत्येव । सा क्षमता तदवस्थाया नाम यत्र शरीरावयवेषु रोगोत्पादकजीवाणुसमाक्रमणावरोधिका शक्तिरागच्छति । इयं शक्तिः स्वाभाविकोपार्जिता चेतिद्विधा ।

स्वाभाविकशक्तिः—स्वभावत एव मनुष्येषु पशुषु च प्राप्यते, यथा कीटावेशिरोगप्रभावः पराभूयते । इयं सापेक्षा भवत्यतः परिस्थितिपरिवर्तनः सम्भवोऽस्ति प्राणी रोगग्रस्तः स्यात् । यथा—स क्षुधार्तः, श्रान्तः, अपथ्यसेवी, शैत्यौष्ण्याभिभूतः, दूषितवायुसेवी च स्यात्तदेति ।

उपार्जितशक्तिः—इयं कृत्रिमोपायैरुत्पाद्यते । साच सक्रिया निष्क्रिया चेति द्विप्रकारका भवति ।

सक्रियक्षमता—तद्रोगप्रथमाक्रमणानन्तरं रोगमुक्तावस्थायां प्राप्यतेऽथवाकृत्रिमक्षते जीवाणुविषं समावेश्य समुत्पाद्यते । यथा शीतलाग्रन्थिकज्वरादौ ।

निष्क्रियक्षमता—कुतश्चित्प्राणितः प्राप्तस्य प्रतिविषस्य

जन्तुघ्नरक्तद्रव (सीरम) स्य शरीरान्तःप्रवेशात् प्राप्यते। सोऽयं प्रायेणाश्वात् समुपलभ्यते।

मनुष्येषु सीरमनिर्माणार्थं किमपि विशिष्टप्रयतनं न क्रियतेऽत इयं क्षमता निष्क्रियेति निगद्यते।

उभयोरान्तर्यम्

सक्रियक्षमतायां रोगप्रतिरोधकशक्त्युत्पादने कालातिशयः, निष्क्रियक्षमतायां तु स्वल्पकालो लगति। सक्रियक्षमतायां रोगप्रतिरोधकशक्तिरधिककालपर्यन्तं तिष्ठति, निष्क्रियक्षमतायां तु स्वल्पकालमेव। सक्रियक्षमता रोगप्रतिबन्धकस्वरूपे प्रयुज्यते न तु चिकित्सास्वरूपे। परन्तु निष्क्रियक्षमता चिकित्सास्वरूपे प्रयुज्यते न तु प्रतिबन्धकस्वरूपे।

कतिपयविशिष्टसंक्रामकरोगाणां वर्णनम्

कुष्ठरोगः

अयं विशेषप्रकारकजीवाणुद्वारा सञ्जायते। साक्षात् सम्बन्धेनैवायं संक्रामति। मक्षिकामशकमत्कुणादिद्वाराप्येषः संक्रामतीत्येके। कुष्ठसंक्रमणावरोधार्थं निम्नाङ्किता उपाया अवलम्बनीयाः—

(१) नगराद्बहिः कुष्ठभवनं निर्मापणीयं यत्र सर्वे कुष्ठिनो निवसेयुः। तत्रैव चिकित्सामपि कारयेयुः। निम्नाङ्कितव्यापारार्थं न कदाप्याज्ञाप्यास्ते—

१—वीथिकासु गत्वा भिक्षाटनम्।

२—रजकस्य कर्मकरणम्।

३—नापितस्य कर्मकरणम्।

४—खाद्यवस्तूनां वस्त्राणां च विक्रयणम्।

५—कस्यचिदपि प्रकारस्यापणस्योद्घाटनम् ।
६—वेश्यावृत्त्या द्रव्योपार्जनम् ।
७—सेवाकरणम् ।
८—सार्वजनिककूपोपरि स्नानादिकरणमित्यादि ।
अत्र कृमिघ्नरक्तशोधकद्रव्याणां सेवनं सदा कार्यम् ।

विषमज्वरः

रोगोऽयं वायुमण्डलस्योष्णार्द्रत्वे प्रायः सम्भवति । नदीसरस्तटेषु, आर्द्रभूमौ, निम्नभूमिष्ठप्रदेशे च बाहुल्येन संजायते । भारतवर्षे सवितरि दक्षिणायने प्रायेण भवति ।

अस्योत्पत्तेः कारणं जीवाणुविशेषाः त्रिप्रकारका भवन्ति । तत्र द्वौ तृतीयकचतुर्थकोत्पादकौ मृदुकर्माणौ, तदितरोत्पादकश्च तृतीयः तीव्रकर्मा भवति ।

इमे जीवाणयो मनुष्यशरीरं प्रविश्य रुधिरेषु तिष्ठन्ति । यदा मशकाः (प्रयोदीर्घशूकाः) तद्रुधिरं चूषयन्ति तदा ते जीवाणवो रुधिरद्वारा तच्छरीरे गत्वामाशये लालाग्रन्थिषु च तिष्ठन्ति । यदा ते विषमज्वरकीटाक्रान्तमशका अन्यमनुष्यान् दंशयन्ते तदा तत्क्षतद्वारा तन्मनुष्यशरीरे ते जीवाणवः प्रविश्य ज्वरमुत्पादयन्ति ।

विषमज्वरप्रतिशोधार्थं निम्नलिखितविषये ध्यानं देयम्—

(१) मशकदंशाद्रक्षणम्
(२) मशकविनाशनम् ।
(३) चिकित्सा ।
(४) शिक्षा ।

वासस्थानमुच्चस्थले पङ्करहिते च निर्मेयं यतो मशकाः तत्र न गन्तुं शक्नुयुः । गृहविरामदासु जालकमभितः संयोजनी-

यम्। शयनागारमुपरितले स्यात्। शय्याचतुर्दिक्षु 'मशकहरी' सम्बन्धनीया। गृहमार्गादिकं नित्यं स्वच्छीकार्यं, मलसंकरादिकं वहिः प्रक्षेप्यम्। गर्तादिकं प्रपास्योन्नतीकार्यम्। क्वचिदपि गृह भागे मार्गादौ वा क्षुद्रगर्तेषु जलमेकत्र न तिष्ठदिति सदा ध्यानं देयम्। तमाखुपत्रदेवदारुगंधकादीनां च धूपनं कार्यम्। मृत्तैलकर्पूररसोनगंधेनापि मशका विनश्यन्ति। जले विषमज्वरजीवाणुवाहका मशका अण्डं ददत्यतस्तद्विनाशार्थं मत्स्याः प्रक्षेप्या अथवा मृत्तैलं तत्र सर्वत्र विष्टरणीयम्। यतः साण्डा मशका विनष्टा भवेयुः।

आयुर्वेदशास्त्रोक्ताः तुलसीपत्रस्वरसार्ककलिकाकुक्कुरुद्रु पल्लवकल्कमृत्युं जयवटीविषमज्वरान्तकलौहज्वरांकुशादीनां प्रयोगः कार्यः। अद्यत्वे 'कुनयन' इत्यस्य प्रयोगोऽतिलाभप्रदो दृश्यते। एतानि जीवाणून् मारयन्ति। पूर्वमेवसेवनादवरोधयन्ति च।

सर्वत्र विषमज्वरसम्वन्धिवृत्तविषये व्याख्यानं कर्यम्। यतः सर्वेजनाः पथ्यापथ्ये ज्ञात्वा स्वरक्षां कर्तुं शक्नुयुः।

कालज्वरः

अस्य कारणंजीवाणुविशेषाः सन्ति ये प्लीह्नि वाहुल्येन निवसन्ति। यकृति रुधिरस्रोतःस्वपि प्राप्यन्ते। एषां संक्रमणं मत्कुण द्वारा रोगिभ्यःस्वस्थपुरुषेषु भवति।

रोगिणः परिवारात्पृथग्रक्षणीयाः। गृहवस्त्रादिकं सम्यक् निर्जन्तुकं कार्यम्। मत्कुणाः खट्वाभित्तिच्छिद्रभूतलच्छिद्रादिषु साण्डा निवसन्ति। ते विविधौषधोष्णोदकादिद्वारा मारणीयाः। गृहे देवदारुगन्धकादिभिर्धूपनं कार्यम्।

ग्रन्थिकज्वरः

रोगस्यास्य कारणमेको विशेषप्रकारकः जीवाणुर्वर्तते । वस्तुतः मूषकाणां गदोऽयं मनुष्याणां तु गौणरूपः । मूषकाणां मक्षिकासु (पिस्सुवों में) स जीवाणुः प्रविश्य तदामाशये वृद्धिं प्राप्नोति । ता आखुमक्षिकाः पृथुकाः (चिपटी) पक्षरहिताः उच्छलनशीला अप्रियप्रकाशाश्च भवन्ति । किंतु भूतलात् ४ हस्तोच्छ्रयादधिकं नोच्छलितुं शक्नुवन्ति । ता मक्षिका रक्तचूषणार्थं मूषकान् दशन्ति अतः जीवाणवः प्रविश्य रोगमुत्पादयन्ति ते च म्रियन्ते । एवं मूषकेषु रोगोऽयं प्रसरति । मूषका यस्मिन् गृहे निवसंति तद्गृहवासिमनुष्यानपि ता मक्षिका दंशन्ति तत्रैव पुरीषञ्चा प्युत्सृजन्ति । यदा ते मनुष्याः कण्डूयन्ते तदा तत्पुरीषस्था ग्रन्थिकज्वरजीवाणवः तद्दशनक्षतद्वारा, शरीरान्तःप्रविश्य सज्वरां वंक्षणकक्षालसीकाग्रन्थीनां वृद्धिं कुर्वन्ति ।

मूषकाणामविद्यमानताऽस्यरोगस्य प्रतिषेधोपायो मुख्यतमः । एतदर्थं गृहं दृढं चिक्कणमच्छिद्रं निर्मापणीयम् । यतो मूषका बिलानि कर्तुं न शक्नुयुः । यत्र च तद्बिलानि स्युः तत्र प्रस्तरादिना ऽऽच्छाद्याप्रवेश्यानि कारयेयुः । तथा मूषकविनाशार्थं विविधा उपायाः कार्याः ।

वासस्थानं स्वच्छं सप्रकाशं सदा स्यात् । मक्षिकानाशार्थं सोमराजिकापत्रनिम्बपत्रगन्धकश्रीवेष्टकैर्धूपनंकार्यम् । उपार्जितक्षमताऽपि (टीका) प्राप्तव्या जनैः ।

मक्षिकादंशतो रक्षार्थं हस्तपादस्कन्धादिषु सदा सर्षपतैलाभ्यङ्गो लाभकरः । यदि तत्र निम्बुतैलमपि संयोज्येत तर्हि अधिकलाभः स्यात् ।

कदाचिद् ग्रन्थिकज्वराक्रान्तवसतितः कश्चिज्जनो द्वितीय

वसतिं गच्छेच्चेत्तदा तत्प्राप्तेः पूर्वमेव तद्वस्त्रादिकं सूर्यकरे होरैकं संशोषणीयं, पश्चात् स वसतौ गच्छेदिति।

रोगप्रसरारम्भकाले एव स्थानं परित्यज्यान्यत्र स्वास्थ्यप्रदे विवृतस्थले पर्णकुट्यां निवास उत्तमो रक्षणोपायः।

आन्त्रिकज्वरः

अस्य रोगस्य कारणमेको जीवाणुविशेषो भवति। अस्य संक्रमणं रोगिणां मलमूत्रष्ठीवनादीनां साक्षात् सम्पर्केण, दूषित जलदुग्धखाद्यद्वारा, मक्षिकाद्वारा जीवाणुवाहकमनुष्यद्वारा च भवति।

अस्य प्रतिषेधार्थं निम्नांकिता उपाया अवलम्बनीयाः—

१—रोगिणो विशिष्टचिकित्सालये रक्षणीयाः। तदभावे गृह एव पृथक्कुटीरे रक्षितव्याः।

२—तन्मलमूत्रादिकं निर्जन्तुकं कृत्वा पाटनीयम्।

३—यानि पात्राणि रोगिणोपयुक्तानि, तानि सम्यक् निर्जन्तुकीकृत्य मार्जनीयानि।

४—खाद्यपेयपदार्थेषु मक्षिका नोपवेशनीयाः।

५—क्षमता प्राप्तव्या। इति।

श्लेष्मकसन्निपातः

अयं प्रबलसंक्रामको जनपदव्यापि रोगः। शीतकाले प्रायः सञ्जायत एषः। तदानीं पर्याप्तवस्त्राप्राप्त्याशैत्यनिवारणार्थमेकस्मिन्नेव कुटीरे वातायनकपाटानावृत्य बहवो जना मिथः संहताः सन्तः स्वपन्ति, इत्येव कारणम्।

एतद्रोगोत्पादकजीवाणोर्निश्चयः अद्यावधि नाऽभवत्। अस्मिन् विषये भिन्नभिन्नमतानि वर्तन्ते। केचिदेकविशेषप्रका-

रकजीवाणुमेव कारणं मन्यन्ते किंचित्तु विषविशेषम्। रोगोऽयं वायुवाह्य इति सर्वैर्मन्यते। अस्य संक्रमणं रोगप्रथमावस्थायामाधिक्येन भवति। अस्य विषं रोगिणो नासागलश्वासमार्गीयनिःस्रावेषु समुपलभ्यते। अतस्तत्संक्रमणं रोगिणः साक्षात्सम्पर्केण तथा तस्य कासनच्छिक्कनवार्तालापकालेषु भवति। तत्कालकीटाविष्टवस्त्रपात्रादिद्वाराप्यस्य संक्रमणं दृश्यते। नास्त्येवं कश्चित्प्राणी यस्मिन्नेतद्रोगप्रतिरोधविषये स्वाभाविक क्षमता स्यात्। रोगप्रथमावस्थायां संक्रमणशीलत्वादाशुकारित्वाद् दुरवगम्यानदानत्वाच्चास्यसंक्रमणप्रसारावरोधस्य नास्ति कश्चन विशेषोपायः। अतो विश्वव्यापिसंक्रमणकाले यदि स्वल्प ज्वरोप्यनुभवगम्यः स्यात्तदानीमेव स रोगी पृथक् सुप्रकाशित वाताक्रान्तकुटीरे रक्षणीयः। रोगिणः कासनादिकाले मुखसमक्षे वस्त्रं योजनीयम्। तच्च निर्जन्तुकं कार्यम्। रोगिस्रावदूषितानि वस्त्राणि वस्त्वन्तराणि च निर्जन्तुकीकार्याणि। रोगिनिवास कुटीरोऽपि निर्जंतुकीकार्यः। तदानीं नाट्यालयसम्मेलनादौ जनानां गमनं निषेधनीयम्। यतो जनसमुदायः एकत्र न स्थातुं शक्नुयात्। श्लेष्मकसन्निपातावरोधार्थं पञ्चाशत्तोलकोष्णजलेऽर्धतोलकलवणं घोलयित्वा तस्य कवलगण्डूषद्वारा गलसंशोधनं तथा नस्यद्वारा नासागुहासंशोधणं दिवा त्रिचतुर्वारमवश्यं कार्यम्।

शोषः *

शोषो राजयक्ष्मा, यक्ष्मा, क्षय इत्यपरपर्यायः।
अयं खलु परमभयङ्करोऽतिप्राचीनः संक्रामको रोगः।
यो हि फुप्फुसयोः कीटाणुविशेषाणां स्थित्योत्पद्यते।

टि० * काशी हिंदूविश्वविद्यालयीयशास्त्राचार्यपरीक्षासमित्या

क्षयरोगाक्रमणे मुख्यतःकारणत्रयम्

(१) जीवाणवः (२) शरीरशक्तिह्रासकारककर्माणि (३) अशुद्धवायुसेवनमिति।

शरीरं हि क्षेत्रं जीवाणवश्च बीजम्। यदा वपनयोग्यं क्षेत्रं भवति तदैव बीजवपनादंकुर उत्पद्यते। एवं यदा शरीरं वेगरोधधातुक्षयसाहसविषमाशनैः शरीरशक्तिह्रासकारककर्मभिः क्षीणं, निर्बलं भवति जीवाणवश्चाशुद्धवाय्वादिद्वारा तत्राधिकुर्वन्ति चेत्तदा क्षयरोग उत्पद्यते।

शरीरे क्षयोत्पादककीटाणूनां प्रवेशप्रकाराः

(१) श्वासेन सार्धं फुप्फुसे गमनं जीवाणूनाम्।

(२) एवम्भूतस्याशनस्य भक्षणं यत्र क्षयरोगोत्पादकजीवाणवः सम्मिलिताः स्युः। यथा क्षयपीडितपशूनां मांसमथवा क्षीरमथवाऽन्यद्भोज्यंवस्तु यत्र क्षययुक्तवस्तूनां संस्पर्शः स्यात्।

(३) व्रणद्वारा रुधिरे कीटाणुप्रवेशः।

एवत्त्रिप्रकारेभ्यः शरीरं क्षयकीटाणवः प्रविशन्ति।

तत्र प्रथमः सर्वापेक्षया मुख्य इति प्रतीयते।

श्वासद्वाराकीटाणुप्रवेशः—क्षयपीडितजनानां मुखात् ष्ठीवनेन सहासङ्ख्याः कीटाणवो निःसरन्ति। इदं ष्ठीवनं यदेतस्ततः पतितंसत् शुष्कीभवति तदा चूर्णरूपतां गच्छति। तच्चूर्णञ्च वायुनाप्रक्षिप्तं पांसुभिर्मिश्रितम्भवति। यो हि मनुष्य एवम्भूते पांसुमिश्रिते वाते श्वसिति, यदि तस्य शरीरे [कुस्वास्थ्यात्]

स्वीकृतस्य १९२७ ई० स्वलिखितस्य यक्ष्मनिबन्धाख्यग्रन्थस्यांशोऽयमुद्धृतोऽत्र।

कीटाणूनामधिकारो भवेत्तुह्यवश्यं स क्षयरोगाक्रान्तःस्यात्। मातापितृदोषान्मद्यादिमादकद्रव्यसेवनाद्रोगान्तरात्कुतश्चित्स्वास्थ्यनाशककर्मतो वा यदा शरीरं निर्बलम्भवति तदैवैतेषां कीटाणूनामधिकारस्तत्तन्निमित्ताज्जायते तत्र।

इतस्ततःप्रक्षिप्तष्ठीवनादतिरिक्तं रोगिणः कासेन उच्चैः सम्भाषणेन क्षवथुना वा साकं यःष्ठीवनांशो वहिरायाति सोपितत्समीपवर्तिनां मनुजानां परमहानिकरः। एवं तेऽपि क्षयरोगाक्रान्ताः भवन्तीति स्पष्टं सिद्धम्। अतो रोगिणामतिसन्निकटे चिरकालं न स्थातव्यं कैश्चित्। द्वित्रिहस्तान्तरंस्थित्या तु नास्ति भयं यतस्ते सूक्ष्माःकीटाणवो ये ष्ठीवनेन सह कासक्षवथूच्चैर्भाषणतो मुखाद्वहिरायान्ति ते हस्तद्वयान्तरादग्रेन गन्तुं शक्नुवन्ति शीघ्रञ्च भूमौ पतन्ति। परन्तु तत्सामान्यं भयमपि यत्कीटाणुयुक्तष्ठीवनस्य भूम्यापतनेनोत्पन्नं स्यादवश्यमपनेतव्यम्। ते कणा रजोयुक्ता वायौ न मिश्रिता भवेयुः। यक्ष्मिणेत्यवश्यं ज्ञातव्यं यत्तस्य ष्ठीवनं शुष्कं भूत्वा चूर्णरूपत्वं न गच्छेत्। यतश्चूर्णत्वेनैव क्षयस्य प्रसारो भवति वाहुल्येन। अत आर्द्रमेवष्ठीवनं सावधानतया नष्टं कुर्यात्। एतदर्थं रोगिणा सर्वदा धातुनिर्मिते कस्मिंश्चित्प्रतिग्रहे [ष्ठीवनपात्रविशेषे] ष्ठीवनीयम्। एतत्पात्रंकेनचित्परिशोधकद्रवपदार्थेन [यथा 'चूना, पोटाशपरमेगनेट' अथवा 'कार्वोलिकलोशन' इत्येतद्युक्तजलेन] अर्द्धं पूर्णं स्यात्। यतः ष्ठीवनं न शुष्येत्। तं प्रतिग्रहं भूमितलाद् द्विहस्तोच्चैः कस्मिंश्चिदाधारे स्थापयेत्। यतो मार्जारिकाश्वादयस्तत्र मुखं न प्रक्षिपेयुः। तद्द्वारा च क्षयप्रसारो न स्यात्। प्रतिग्रहश्चाच्छादनेनाच्छादितं सदा रक्षेत्। एवंकृते मक्षिकादयोऽपि तत्र नोपविशन्ति। तद्द्वारेण च क्षयप्रसारभयं न भवति। यत इति सिद्धमेव यन

मक्षिकाकीटपतंगादयः स्वपादद्वारा ष्ठीवनकणान् नीत्वा यस्मिन् वस्तुनि तिष्ठन्ति तत्क्षययुक्तं भवति। तद्भक्षणेन च प्राणिनः क्षयरोगाक्रान्ता भवन्ति। अथवा क्षयाक्रान्तमक्षिकादयःकीटा मृत्वा शुष्काःसन्तो रजसि मिश्रिता भवन्ति। तन्मिश्रितंरजो वायुना सह फुप्फुसे श्वासद्वारा गच्छति क्षयञ्चोत्पादयति। यदा रोगी गृहाद्बहिर्गच्छेत्तदा स्वेनसहैकं जेबीयं प्रतिग्रहं नयेत्। यद्येवं न सम्भवेत्तु कस्मिंश्चिद्वस्त्रके [रूमाले] ष्ठीवेत्। अन्यत्र न ष्ठीवेत्। तद्वस्त्रं चार्द्रमेवदाहयेदथवा कस्मिंश्चित् पात्रेधृत्वा तस्मिन् जलं शोधकद्रव्यं शुक्तसोडाद्यन्यतमंच प्रक्षिप्य सम्यक् क्राथयेदेवंचतुर्विंशतिघण्टामध्येऽवश्यमेकदा कुर्यात्। तद्वस्त्रपात्रादिकं संशोध्य कार्ये प्रयोजयेत्। निखिलप्रतिग्रहस्थष्ठीवनमपि नित्यसन्निहित एकस्मिन्जलपूर्णघटे प्रक्षिप्य क्वथेत्। एकस्मिन्नहोरात्रेऽवश्यमेकदा क्वथेत्। ईषत्कालं क्वथनेनैव कीटाणवो म्रियन्ते। ष्ठीवनञ्चाऽहानिकरम्भवति। काश्यजलेन सह शुद्धसर्जिका [सोडा] दिकशोधकद्रव्यमवश्यं प्रक्षिपेत्। यद्वस्त्रंसिंहाणकादिप्रोक्षणार्थमुपयुज्यते तत्ष्ठीवनेन न स्पृष्टंस्यात्। ष्ठीवनार्थमन्यद्वस्त्रं रक्षेत्।

कासनम्—क्षयी कासवेगंनावरुन्ध्यान्नच मुधा कासेत। कासवेगादागतं कफं न निगिलेदेवंकृते अन्त्राण्यपि रोगान्वितानि शीघ्रं भवन्ति। तथा कासावसरे स्वसम्मुखे वस्त्रं धृत्वा कासेत। यतःष्ठीवनकणा अन्यत्र न पतेयुः।

मक्षिकादमनावश्यकता—यावच्छक्यं रोगिनिवासस्थाने मक्षिकाऽनागमनस्य प्रबन्धो विधेयः। यत एता एव क्षयकीटाणून् प्रसारयन्ति। अतः सजालकपटेन रोगिद्वारमाच्छादितं

तिष्ठेत् सदा। तथा रोगिनिवासस्थानसकाशेऽशुद्धदुर्गंधिपदार्थराशिर्नस्यात्। सर्वतः स्वच्छता स्यात्।

रोगिणोपयुज्यमानानां वस्त्रादीनां शुद्धिः सावधानतया सर्वदा कार्या। निवासस्थानस्य भूमेरुपरि जलं प्रक्षिप्य पश्चान्मार्जन्या शनैः शनैः मार्जयेदन्यथोड्डीयमानपांसुभी रोगी, अन्ये च तत्रवर्तिनो रोगाक्रान्ता भवितुं शक्नुवन्ति।

अशनद्वाराकीटाणुप्रवेशः—यदाऽशनं क्षयजनककीटाणुयुक्तम्भवति तदशनञ्च योऽश्नाति तस्यामाशयेऽशनद्वारा कीटाणवो गच्छन्ति। प्रायःक्षयरोगाक्रान्तपशूनां क्षीरपानेनाथवातन्मांसभक्षणेनैतत्सम्भवति। यतः पशूनामपि क्षयरोगोजायते। पशुक्षयकारकाः कीटाणवः मानवक्षयकारककीटाणुभ्यो विभिन्ना भवन्ति। पाशविकक्षयस्याक्रमणं मनुष्येषु भवतीति सिद्धमेव अतो मांसाहारिणां यद्येतन्निश्चितं न स्याद्यदिदं मांसं [परीक्षया सिद्धम्] निर्दोषं वर्तते तु तैः सम्यक् तन्मांसं क्वथनीयम्। एवङ्कृते निखिला हानिकाराः क्षयकीटाणवो विनष्टा भवन्ति। क्षययुक्तपशूनां तु मांसं क्षीरञ्च सर्वथा त्याज्यम्। पशूनामपि परीक्षा सततं वैद्यद्वारा कार्या। रोगी पशुः पृथक् कार्यः। आभीरैरन्यपशुपालकैश्च सदाऽस्मिन् विषये ध्यानं देयम्। दुग्धदोहनोपयुज्यमानं पात्रमपि सदा उष्णोदकेन परिशोध्य स्थापनीयम्।

क्षयान्वितपशूनां क्षीरस्य पानेन क्षयाक्रान्ता भवन्ति जनाः। अतः सन्देहे सति सम्यक् क्वथित्वा पिबेत्। प्रायः शिशुभ्यो परमलाभकरस्वमातृदुग्धाभावे गोक्षीरं दीयते। यतो मातृदुग्धातिरिक्तं गवामपिक्षीरं हितकरं भवति। अतो गवां परीक्षां कारयित्वा तासां क्षीरं पाययेत्। सन्देहे सति क्षीरं तावदुष्णीकुर्याद्यावत्तस्मिन् सम्यग्बुद्बुदान्युत्तिष्ठेयुः। पश्चाच्छीतीकृत्य शिशुभ्यः पाययेदिति।

चुम्बननिषेधः—प्रायो जनाः श्वमार्जारिकाशुकसारिकादिकं पालयन्ति । सम्भवोऽस्ति ते क्षयान्विताः स्युः । अतस्तेषां चुम्बनमनुचितम् । क्षयाक्रान्तानां मनुजानामपि चुम्बनं न तत्कुटुम्बिभिर्मित्रैर्वा कार्यम् । यतस्तन्मुखागतष्ठीवनस्य स्वमुखप्रवेशादन्त्राणि क्षयान्वितानि भवितुं शक्नुवन्ति ।

धार्मिकगोष्ठीद्वारा प्रचारः— भिन्नभिन्नधर्मावलम्बिनो भिन्नभिन्नजातीया वा यदा स्वगोष्ठीं कुर्वन्ति । तदा प्राय एकस्मिन्नेव पात्रे बहवो जना जलादिकं पिबन्ति । एतन्महदनुचितं सम्भवोऽस्ति कश्चिदज्ञातः क्षयरोगी स्यात्तत्र तन्मुखादागतं पात्रलग्नं ष्ठीवनमन्यस्य स्वस्थस्य मुखाभ्यन्तरे गच्छेदेवं सोप्याक्रान्तः स्यात्क्षयेणेति । अतस्तत्र पृथक् पृथक् मृत्तिकाशरावे हस्तसम्पुटे वा पिबेत्तु वरं स्यात् ।

व्रणद्वारा रुधिरेकीटाणुप्रवेशः—यःखलु क्षयरोगिणां प्रतिग्रहं परिमार्ष्टि तस्य यदि कदाचित् धातुमृत्काचाद्यन्यतमनिर्मितप्रतिग्रहद्वारा क्षतं स्यात्तु कीटाणवस्तद्द्वारा रुधिरे प्रविष्टा भवन्ति । तथाऽन्येऽपि क्षयरोगिणां परिचारकाः सुहृदो वा यदि व्रणिताः स्युः रोगिसन्निकटे चोपविष्टाः स्युः तद्व्रणे रोगिष्ठीवनकणा असावधानतया वाद्यादिद्वारा कथञ्चिदपि पतेयुश्चेत्तुतेषां रुधिरे कीटाणवः प्रविष्टा भवन्ति । क्षयरोगचिकित्सकानामपि, असावधानतया भयंसम्भवति यदि क्षयिस्पृष्टयन्त्रद्वारा तेषां क्षतं स्यात् । अतो विशेषेण चिकित्सकाः, क्षयिपरिचारकाः, मित्राणि कुटुम्बिनश्च सावधानाः स्युः ।

कदाचिद् रोगी यदि स्वकुटुम्बिनो बालकादेः क्षते स्वष्ठीवनं लिम्पेदथवा कस्यचिच्छिशोः क्षताङ्गुलिं स्वमुखे प्रवेशयेत्तुतत्क्षतद्वारा कीटाणवो रुधिरे प्रविष्टा भवन्ति ।

रोगिणैतद् ज्ञातव्यं यत्कस्यचिदपि शिश्वादेरेवं स्पर्शं न कुर्यात्। इदमपि सदा ज्ञेयं यत्क्षयिणां भोजनपानाद्यर्थोपयुज्यमानं पात्रमन्येषामुपयोगे नाऽऽयात्। यावदुष्णोदकेन सम्यक्छुद्धीकृतं न स्यात्। एवं वस्त्रादिविषयेऽपि ज्ञेयं सर्वैः।

अन्ये क्षयरोगप्रचारहेतवः

(१) मातापितृभ्यामपि स्वसतन्तौ क्षयरोग. सङ्क्रामति। अर्थात् सहजोपि भवति क्षयरोगः। किन्तुसोऽसाध्य एव न ज्ञातव्यः प्रत्युत नव्यक्षयवत् साध्य एव ज्ञेयः। प्रायः एवमत्यल्पं भवति। तद्वक्षः संकुचितं भवति अंसौ चावनतौ भवतः। यदाकदा शनैः २ दौर्बल्यं वर्धमानं दृश्यत इति। यदा हि शिशूनां क्षयो जायतेकदाचित्तदाप्रायःसर्वदैताहिनिम्नाङ्कितानिकारणान्युपलभ्यन्ते।

१—बालकःक्षयार्तमातुरन्यस्य कस्यचिद्यक्ष्मिणो वा सकाशे सुप्त आसीत्।

२—अथवा चिरकालं तत्सन्निकटे स्थित आसीत्

३—अथवा बालकस्य मुखं चुम्बितमासीद्रोगिणा

४—अथवा स दूषितकीटाणुयुक्ते मलिने विष्टरे स्थले वाऽक्रीडत्।

इत्यादिहेतुभिरवगम्यते यत् बाल्यावस्थात एव स्वच्छतायाः स्वास्थ्यरक्षणनियमपालनस्य च परमावश्यकता।

या मातास्वकीयायांभाविन्यां सन्ततौ यक्ष्मण आशङ्कां कुर्यात्। तया स्वसुस्वाथ्यसम्पादनार्थं सदा प्रयतनं कार्यम्। यथा सततं शुद्धवाते निवसेत्, नित्यं पुष्टिकरं भोजनं कुर्वीत। सा कदाचिदप्येवं वस्त्रं न दधीत येन तद्वक्षः सङ्कुचितं स्याच्छ्वासेऽपि वाधाऽऽगच्छेत्। पाश्चात्यदेशीयानामिव प्रत्यङ्गनि-

बद्धं वस्त्रं न दधीतेति तात्पर्यम्। ईषच्छिथिलमेव धारयेद्येन प्राकृतकार्येपि क्षति र्न स्याच्छ्वासादिबाधापि न भवेत्।

अत्र विचार्यं यत्सततं स्वास्थ्यरक्षाकरमतिप्राचीनं कीदृशं महर्षिप्रचारितं भारतीयं वस्त्रधारणविधानम् ?

(२) मादकवस्तूनामत्यधिकसेवनम।

(३) मैथुनाधिक्यम्, बाल्यावस्थायामेव विवाहः, तथा सर्वस्मिन् कर्मणि स्वसामर्थ्यातिरिक्तपरिश्रमकरणम्।

(४) कतिपयरोगाः सन्ति यद्धेतोः शरीरं दुर्बलम्भवति। यथा श्वसनकान्त्रिकज्वरविस्फोटकोपदंशप्रतिश्यायातिसारादयः।

(५) कतिपयव्यापारद्वाराण्येवम्भूतानि सन्ति यत्र विविध प्रकारेण रजांसि कार्यकर्तॄणां देहे श्वासेन सह गच्छन्ति यथा पेषणकार्यालयः पाककार्यालयः, धूमवर्तिकार्यालयः, काष्ठलौहादि-धातुकार्यालयः तथा मद्रणसीवनादिकार्यालयश्चेत्यादि।

(६) दारिद्र्यम्, अपूर्णभोजनोपलब्धिः अतो बाल्यावस्थात एव श्रमजीविता।

(७) स्वास्थ्यनाशकगृहाणि, यत्र तमसो बाहुल्येनाधि-कारः, सूर्यप्रकाशो न गच्छति वायु र्न च सम्यगायाति। येषां परिमार्जनं न क्रियते। यत्र च बहूनि जीर्णशीर्णवस्तूनि कुप्रबन्धेन रक्षितानि सन्ति।

(८) सार्वजनिकभोजनालयः—अत्र बहवो जना द्रव्यं दत्वा भुञ्जते। कदाचित्संक्रामकरोगिणोऽप्यागत्य भोजनं कुर्वन्ति। अत्र स्वास्थ्यरक्षायाः तादृशं प्रयोजनं न भवति यादृशं द्रव्यस्य। कदाचित्पाचकाःपरिवेषका अपि रोगिणो भवन्ति। प्रायस्तत्रैव ष्ठीवनादिकमपि प्रक्षिपन्ति धूममपि पिबन्ति जनाः। अतो यक्ष्म-संक्रमणं भवति। अतएव प्राचीनै र्निर्दोषा 'स्वयम्पाकिता' प्रचारिता।

एतैः (उपरोक्तैः) कारणैः यक्ष्मसमावेशो भवति हतभाग्यानां मनुजानां देहे। अतो ह्येतत्परित्यागे प्रयतितव्यं सर्वैः सर्वदा। चतुर्दशवर्षवयस्तो न्यूनावस्थायां बालकै र्न किमपि कार्यं श्रमशीलं द्रव्याद्युपार्जनार्थं करणीयम्। नानारजोमयकार्यालये कार्यकर्तॄणामिदं कर्तव्यं यत्सर्वदा धूलितो रक्षार्थमुपायान् कुर्युर्यथा श्वासग्रहणार्थमुखनासिकयोरुपरिवस्त्राच्छादनकं धारयेयुस्तथा नासिकामुखाभ्यां रजो निष्कासयेयुः। दन्ताभ्यन्तरतः पिष्टरजांसि विघृष्य पृथक् कुर्युः। एवंकृते लालासंयोगेनोत्पद्यमानो माधुर्य्यविशेषो (Clucose) न सम्भवति योह्यपद्रविकीटाणुप्रसारणार्थमेक आवश्यकः पदार्थः। तथा अवकाशावसरे शुद्धवातादिसेवनस्य सम्यक् प्रबन्धं कुर्युः। मादकवस्तूनि परित्यजेयुः। स्वास्थ्य नियमानुकूलं सदाऽऽचरेयुः।

हितोपदेशाः

वेगरोधधातुक्षयसाहसविषमाशनपरित्यागविषये सदा ध्यानं रक्षणीयं सुप्रकाशवातागमनशीले स्थले निवासः कार्यः। पवित्रभोजनकरणे धर्मपरतायां च सदा प्रयतनीयम्।

तथाहि –

ब्रह्मचर्येण दानेन तपसा देवतार्चनैः।
सत्येनाचारयोगेन मङ्गलैरविहिंसया॥
वैद्यविप्रार्चनाच्चैव रोगराजो निवर्तते। (च० चि० अ० ८)

अन्यच्च—

सत्येनाचारयोगेन रविमण्डलसेवया।
वैद्यविप्रार्चनाच्चैव रोगराजो निवर्तते॥

(योगरत्नाकरः)

इति

विसूचिका

अस्य रोगस्योत्पादका जीवाणुविशेषाः सन्ति। ये शरीरं प्रविश्य विसूचिकामुत्पादयन्ति। रोगोऽयं विशेषतः जलद्वारा प्रसरति। नदीकूपादीनां जलं विसूचिकारोगातुराणां मलेन दूषितं भवति। एवम्भूतेन जलेन शाकादिकं यद्यपक्वं भुज्यते तर्ह्ययं रोगः संजायते। मक्षिकाद्वाराप्ययं प्रसरति। इमा विसूचिकातुराणां मलमूत्रोपर्युपविश्य स्वमुखपादद्वारा जीवाणून समाहृत्य क्षीरजलभोजनादौ प्रक्षिपन्ति। ये जनाःतत्पदार्थं सेवन्ते ते विसूचिकाक्रान्ता भवन्ति। कदाचिदेतद्रोगजीवाणुवाहकमनुष्यद्वाराऽप्ययं संक्रामति।

विसूचिकातुराः सद्यो विशिष्टचिकित्सालये प्रेषणीयाः।

रोगिमलं सम्यग् जन्तुघ्नद्रव्यद्वारा निर्जन्तुकीकृत्य पृथिव्यां पाटनीयं, प्रज्वालनं तु ततोऽपि श्रेष्ठतरम्। यो जनपदः विसूचिकाक्रांतः, तस्य जलप्रबन्धंप्रति विशेषध्यानं देयम्।

कूपे जन्तुघ्नपदार्थाः (चूर्णपोटाशियमपरमेगनटप्रभृतयः) प्रक्षेप्याः।

जलं संक्वाथ्य वस्त्रपूतं च कृत्वा सर्वदा पेयम्।

सर्वप्रकारकं भोजनं परिपाच्य कोष्णमेवाहरणीयम।

पर्युषितं भोजनं न कदापि कार्यम्।

वैपणिकं मिष्टान्नादिकं न कदापि भोज्यम्। यतोऽनावृत पात्रेषु संरक्षणान्मक्षिकाद्वारा तद् दूषितं भवति।

सर्वे खाद्यपदार्था आच्छाद्य रक्षणीयाः।

क्षीरमपि संक्वाथ्य पेयम्।

भोजनपात्राणि उष्णजलेन मार्जनीयानि।

नियतसमये हितमितभोजनं कार्यम्।

वमनविरेचनकारकद्रव्याणां सेवनं न कार्यम्।

उपार्जितक्षमता (टीका) प्राप्तव्या ।

अरुणमरिचेक्षुरससीधुपलाण्डूनां सेवनं, कर्पूराघ्राणं विशेष-लाभप्रदं भवति ।

विसूचिकारोगप्रसरणसमये निम्बपत्रशुद्धहिंगुकर्पूराणां गुटिकां कृत्वा प्रातर्नित्यसेवनाद्विसूचिकाबाधा न भवति ।

विसूचिकारोगेण मृता वसतितो दूरे जलाशयासमीपे तीव्राग्नौ दहनीयाः । तदशक्तौ तु भूमौ चतुर्हस्तगभीरे गर्ते पातनीयाः ।

मसूरिका (शीतला)

अस्य रोगस्याक्रमणविधिः पूर्णतयाद्यावधि नाऽऽवगतो विद्वद्भिः । किन्तु रोगोऽयं वायुवाह्य इति सर्वेषां विश्वासः । स च श्वासनिःश्वासद्वारा शरीरं प्रविशति । अस्य जीवाणवो नाधिगताः कैश्चित् । अस्य विषं त्वक्पिटिकासु, मुखस्रावेषु च प्राप्यते । तच्च वायुद्वारा सुदूरं परिसर्पति ।

यदा त्वक्पिटिकाः शुष्यन्ति तदा तासां त्वग्भागा इतस्ततो वायुद्वारोत्पतन्तः संक्रामन्ति ।

रोगिविष्ठराद्यन्यपदार्थद्वाराऽप्ययं संक्रामति ।

अस्य संक्रमणावरोधार्थं रोगिणः पृथगेकान्ते रक्षणीया ।

रोगिसम्बन्धीनि सर्वाणि वस्तूनि सम्यक् निर्जन्तुकी-कार्याणि ।

एकादशनिम्बपत्राणि त्रिमरिचैः सहैकप्रसृतजले संपेष्य नित्यं प्रातःपानं मसूरिकाप्रतिषेधकम् ।

उपार्जितक्षमता (टीका) प्राप्तव्या ।

जनपदोद्ध्वंसने कारणानि

अथातो जनपदोद्ध्वंसनीयं विमानं व्याख्यास्यामः ॥१॥

इति ह स्माह भगवानात्रेयः ॥२॥

जनपदमण्डले पञ्चालक्षेत्रे द्विजातिवराध्युषितायां काम्पिल्यराजधान्यां भगवान्पुनर्वसुरात्रेयोऽन्तेवासिगणपरिवृतः पश्चिमे घर्ममासे गंगातीरे वनविचारमनुविचरन्शिष्यमग्निवेशमब्रवीत् ॥३॥

दृश्यन्ते हि खलु सौम्य ! नक्षत्रग्रहचन्द्रसूर्यानिलानलानां दिशां च प्रकृतिभूतानामृतुवैकारिका भावाः, अचिरादितो भूरपि च न यथावद्रसवीर्यविपाकप्रभावमोषधीनां प्रतिविधास्यति, तद्वियोगाच्चातङ्कप्रायता नियताः, तस्मात्प्रागुद्ध्वंसात्प्राक्च भूमेर्विरसीभावादुद्धरध्वं सौम्य ! भैषज्यानि यावन्नोपहतरसवीर्यविपाकप्रभावाणि भवन्ति, वयं चैषां रसवीर्यविपाकप्रभावानुपयोक्ष्यामहे, ये चास्माननुकाङ्क्षन्ति, यांश्च वयमनुकाङ्क्षामः, नहि सम्यगुद्धृतेषु भैषज्येषु सम्यग्विहितेषु, सम्यग्विचारचारितेषु जनपदोद्ध्वंसकराणां विकाराणां किंचित्प्रतीकारगौरवं भवति ॥४॥

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयमग्निवेश उवाच—उद्धृतानि खलु भगवन् ! भैषज्यानि विहितानि च सम्यक् सम्यग्विचारचारितानि च, अपि तु खलु जनपदोद्ध्वंसनमेकेनैव व्याधिना युगपदसमानप्रकृत्याहारदेहबलसात्म्यसत्त्ववयसां मनुष्याणां कस्माद्भवतीति ॥५॥

तमुवाच भगवानात्रेयः– एवमसामान्यानामेभिरप्यग्निवेश ! प्रकृत्यादिभिर्भावैर्मनुष्याणां येऽन्ये भावाः सामान्यास्तद्वैगुण्यात्समानकालाः समानलिङ्गाश्च व्याधयोऽभिनिर्वर्तमाना जनपदमु-

द्ध्वंसयन्ति, ते तु खल्विमे भावाः सामान्या जनपदेषु भवन्ति, तद्यथा—वायुरुदकं देशः कालः इति ॥६॥

तत्र वातमेवंविधमनारोग्यकरं विद्यात् तद्यथा—यथर्तुविषममतिस्तिमितमतिचलमतिपरुषमतिशीतमत्युष्णमतिरुक्षमत्यभिष्यन्दिनमतिभैरवारावमतिप्रतिहतपरस्परगतिमतिकुण्डलिनमसात्म्यगन्धबाष्पसिकतापांशुधूमोपहतमिति ॥७॥

उदकं तु खलु—अत्यर्थविकृतगन्धवर्णरसस्पर्शवत्क्लेदबहुलमपक्रान्तजलचरविहंगमुपक्षीणजलाशयमप्रीतिकरमपगतगुणं विद्यात् ॥८॥

देशं पुनः—विकृतवर्णगन्धरसस्पर्शं क्लेदबहुलमुपसृष्टं सरीसृपव्यालमशकशलभमक्षिकामूषकोलूकश्माशानिकशकुनिजम्बुकादिभिस्तृणोलूपोपवनवन्तं लताप्रतानादिबहुलमपूर्ववदवपतित शुष्कनष्टसस्यं धूम्रपवनं प्रध्मातपतत्त्रिगणमुत्क्रुष्टश्वगणमुद्भ्रान्तव्यथितविविधमृगपक्षिसंघमुत्सृष्टनष्टधर्मसत्यलज्जाचारशीलगुणजनपदं शश्वत्क्षुभितोदीर्णसलिलाशयं प्रततोल्कापातनिर्घात भूमिकम्पमतिभयारावरूपं रूक्षताम्रारुणसिताभ्रजालसंवृतार्कचन्द्रतारकमभीक्ष्णं ससंभ्रमोद्वेगमिव सत्रासरुदितमिव सतमस्कमिव गुह्यकाचरितमिवाक्रन्दितशब्दबहुलं चाहितं विद्यात् ॥९॥

कालं तु खलु—यथर्तुलिङ्गाद्विपरीतलिंगमतिलिंगं हीनलिंग चाहितं व्यवस्येत् ॥१०॥

इमानेवंदोषयुक्तांश्चतुरो भवान् जनपदोद्ध्वंसकरान् वदन्ति कुशलाः, अतोऽन्यथाभूतांस्तु हितानाचक्षते ॥११॥

विगुणेष्वपि तु खल्वेतेषु जनपदोद्ध्वंसनकरेषु भावेषु भेषजेनोपपाद्यमानानामभयं भवति रोगेभ्य इति ॥१२॥

भवन्ति चात्र

वैगुण्यमुपपन्नानां देशकालानिलाम्भसाम् ।

गरीयस्त्वं विशेषेण हेतुमत्संप्रवक्ष्यते ॥ १३ ॥
वाताज्जलं, जलाद्देशं, देशात्कालं, स्वभावतः ।
विद्याद् दुष्परिहार्यत्वाद् गरीयस्तरमर्थवित् ॥ १४ ॥
वाय्वादिषु यथोक्तानां दोषाणां तु विशेषवित् ।
प्रतीकारस्य सौकर्ये विद्याल्लाघवलक्षणम् ॥ १५ ॥
चतुर्ष्वपि तु दुष्टेषु कालान्तेषु यदा नराः ।
भेषजेनोपपाद्यन्ते न भवन्त्यातुरास्तदा ॥ १६ ॥
येषां न मृत्युसामान्यं सामान्यं न च कर्मणाम् ।
कर्म पञ्चविधं*तेषां भेषजं परमुच्यते ॥ १७ ॥
रसायनानां विधिवच्चोपयोगः प्रशस्यते ।
शस्यते देहवृत्तिश्च भेषजैः पूर्वमुद्धृतैः ॥ १८ ॥
सत्यं भूते दया दानं बलयो देवतार्चनम् ।
सद्वृत्तस्यानुवृत्तिश्च प्रशमो गुप्तिरात्मनः ॥ १९ ॥
हितं जनपदानां च शिवानामुपसेवनम् ।
सेवनं ब्रह्मचर्यस्य तथैव ब्रह्मचारिणाम् ॥ २० ॥
संकथा धर्मशास्त्राणां महर्षीणां जितात्मनाम् ।
धार्मिकैः सात्त्विकैर्नित्यं सहास्या वृद्धसंमतैः ॥ २१ ॥
इत्येतद् भेषजं प्रोक्तमायुषः परिपालनम् ।
येषामनियतो मृत्युस्तस्मिन्काले सुदारुणे ॥ २२ ॥

इति श्रुत्वा जनपदोद्ध्वंसने कारणान्यात्रेयस्य भगवतः पुनरपि भगवन्तमात्रेयमग्निवेश उवाच—अथ खलु भगवन् ! कुतो मूलमेषां वाय्वादीनां वैगुण्यमुत्पद्यते ? येनोपपन्ना जनपदमुद्ध्वंसयन्तीति ॥ २३ ॥

---

* स्नेहस्वेदपूर्वकवमनविरेचनास्थापनानुवासनशिरोविरेचनानीति पञ्चविधम् ।

तमुवाच भगवानात्रेयः—सर्वेषामप्यग्निवेश ! वाय्वादीनां यद्वैगुण्यमुत्पद्यते तस्य मूलमधर्मः, तन्मूलं वासत्कर्म पूर्वकृतं, तयोर्योनिः प्रज्ञापराध एव। तद्यथा—यदा देशनगरनिगमजनपदप्रधाना धर्ममुत्क्रम्याधर्मेण प्रजां वर्तयन्ति, तदाश्रितोपाश्रिताः पौरजनपदा व्यवहारोपजीविनश्च तमधर्ममभिवर्धयन्ति, ततः सोऽधर्मः प्रसभं धर्ममन्तर्धत्ते, ततस्तेऽन्तर्हितधर्माणो देवताभिरपि त्यज्यन्ते, तेषां तथाऽन्तर्हितधर्माणामधर्मप्रधानानामपक्रान्तदेवतानामृतवो व्यापद्यन्ते, तेन नापो यथाकालं देवो वर्षति न वा वर्षति विकृता वा वर्षति, वाता न सम्यगभिवान्ति, क्षितिर्व्यापद्यते, सलिलान्युपशुष्यन्ति, ओषधयः स्वभावं परिहायापद्यन्ते विकृतिं, तत उद्ध्वंसन्ते जनपदाः स्पृश्याभ्यवहार्यदोषात् ॥२४॥

तथा शस्त्रप्रभवस्यापि जनपदोद्ध्वंसस्याधर्म एव हेतुर्भवति। येऽतिप्रवृद्धलोभरोषमोहमानास्ते दुर्बलानवमत्यात्मस्वजनपरोपघाताय शस्त्रेण परस्परमभिक्रामन्ति, परान्वाऽभिक्रामन्ति, परैर्वाऽभिक्राम्यन्ते ॥ २५ ॥

रक्षोगणादिभिर्वा विविधैर्भूतसंघैस्तमधर्ममन्यद्वाऽप्यपचारान्तरमुपलभ्याभिहन्यन्ते ॥ २६ ॥

तथाऽभिशापप्रभवस्याप्यधर्म एव हेतुर्भवति, ये लुप्तधर्माणो धर्मादपेतास्ते गुरुवृद्धसिद्धर्षिपूज्यानवमत्याहितान्याचरन्ति, ततस्ताः प्रजा गुर्वादिभिरभिशप्ता भस्मतामुपयान्ति प्रागेवानेकपुरुषकुलविनाशाय, नियतप्रत्ययोपलम्भान्नियताः, अनियतप्रत्ययोपलम्भादनियताश्चापरे ॥ २७ ॥

प्रागपि चाधर्मादृते नाशुभोत्पत्तिरन्यतोऽभूत्। आदिकाले ह्यदितिसुतसमौजसोऽतिविमलविपुलप्रभावाः प्रत्यक्षदेवदेवर्षिधर्मयज्ञविधिविधानाः शैलेन्द्रसारसंहतस्थिरशरीराः प्रसन्नवर्ण-

न्द्रियाः पवनसमबलजवपराक्रमाश्चारुस्फिचोऽभिरूपप्रमाणाकृतिप्रसादोपचयवन्तः सत्यार्जवानृशंस्यदानदमनियमतपउपवासब्रह्मचर्यव्रतपरा व्यपगतभयरागद्वेषमोहलोभक्रोधशोकमानरोगनिद्रातन्द्राश्रमक्लमालस्यपरिग्रहाश्च पुरुषा बभूवुरमितायुषः, तेषामुदारसत्त्वगुणकर्मणामचिन्त्यरसवीर्यविपाकप्रभावगुणसमुदितानि प्रादुर्बभूवुः सस्यानि सर्वगुणसमुदितत्वात्पृथिव्यादीनां कृतयुगस्यादौ । भ्रश्यति तु कृतयुगे केषांचिदत्यादानात्सांपन्निकानां शरीरगौरवमासीत्, शरीरगौरवात् श्रमः, श्रमादालस्यं, आलस्यात् संचयः, संचयात् परिग्रहः परिग्रहाल्लोभः प्रादुर्भूतः ॥ २८ ॥ ततस्त्रेतायां, लोभादभिद्रोहः अभिद्रोहादनृतवचनं, अनृतवचनात्कामक्रोधमानद्वेषपारुष्याभिघातभयतापशोकचित्तोद्वेगादयः प्रवृत्ताः, ततस्त्रेतायां धर्मपादोऽन्तर्धानमगमत्, तस्यान्तर्धानात् (युगवर्षप्रमाणस्य पादह्रासः) पृथिव्यादीनां गुणपादप्रणाशोऽभूत्, तत्प्रणाशकृतश्च सस्यानां स्नेहवैमल्यरसवीर्यविपाकप्रभावगुणपादभ्रंशः, ततस्तानि प्रजाशरीराणि हीनगुणपादैश्चाहारविहारैरयथापूर्वमुपष्टभ्यमानान्यग्निमारुतपरीतानि प्राग्व्याधिभिर्ज्वरादिभिराक्रान्तानि, अतः प्राणिनो ह्रासमवापुरायुषः क्रमश इति ॥२९॥

भवतश्चात्र

युगे युगे धर्मपादः क्रमेणानेन हीयते ।
गुणपादश्च भूतानामेवं लोकः प्रलीयते ॥३०॥
संवत्सरशते*पूर्णे याति संवत्सरः क्षयम् ।
देहिनामायुषः काले यत्र यन्मानमिष्यते ॥३१॥

---

* 'संवत्सराणां शते शतकृत्वो विभक्तानामेकैकभागे संपूर्णे जाते तद्युगोत्पन्नानां देहिनां तत्तत्परिमितस्यायुष एकैकः संवत्सरः क्षयं याति' गङ्गाधरः ।

इति विकाराणां प्रागुत्पत्तिहेतुरुक्तो भवति ॥३२॥

एवंवादिनं भगवन्तमात्रेयमग्निवेश उवाच—किं नु खलु भगवन्! नियतकालप्रमाणमायुः सर्वं न वेति ॥३३॥

भगवानुवाच—

इहाग्निवेश ! भूतानामायुर्युक्तिमपेक्षते ॥३४॥
दैवे पुरुषकारे च स्थितं ह्यस्य बलाबलम् ।
दैवमात्मकृतं विद्यात्कर्म यत्पौर्वदेहिकम् ॥३५॥
स्मृतः पुरुषकारस्तु क्रियते यदिहापरम् ।
बलाबलविशेषोऽस्ति तयोरपि च कर्मणोः ॥३६॥
दृष्टं हि त्रिविधं कर्म हीनं मध्यममुत्तमम् ।
तयोरुदारयोर्युक्तिर्दीर्घस्य च सुखस्य च ॥३७॥
नियतस्यायुषो हेतुर्विपरीतस्य चेतरा ।
मध्यमा मध्यमस्येष्टा, कारणं शृणु चापरम् ॥३८॥
दैवं पुरुषकारेण दुर्बलं ह्युपहन्यते ।
दैवेन चेतरत्कर्म विशिष्टेनोपहन्यते ॥३९॥
दृष्ट्वा यदेके मन्यन्ते नियतं मानमायुषः ।
कर्म किंचित्क्वचित्काले विपाके नियतं महत् ।
किंचित्त्वकालनियतं प्रत्ययैः‡प्रतिबोध्यते ॥४०॥ इति ।

तस्मादुभयदृष्टत्वादेकान्तग्रहणमसाधु, निदर्शनमपि चात्रोदाहरिष्यामः—यदि हि नियतकालप्रमाणमायुः सर्वं स्यात्, तदायुष्कामाणां न मन्त्रौषधिमणिमङ्गलबल्युपहारहोमनियमप्रायश्चित्तोपवासस्वस्त्ययनप्रणिपातगमनाद्याः क्रिया इष्टयश्च प्रयुज्येरन्, नोद्भ्रान्तचण्डचपलगोगजोष्ट्रखरतुरगमहिषादयः पवनादयश्च दुष्टाः परिहार्याः स्युः, न प्रपातगिरिविषमदुर्गाम्बुवेगाः,

‡ दुष्ट कारणैरुद्रिक्तं क्रियते चक्रः ।

तथा न प्रमत्तोन्मत्तोद्भ्रान्तचण्डचपलमोहलोभाकुलमतयः, नारयः, न प्रवृद्धोऽग्निः, न च विविधविषाश्रयाः सरीसृपोरगादयः, न साहसं, नादेशकालचर्या, न नरेन्द्रप्रकोपः, इत्येवमादयो भावा नाभावकराः स्युः, आयुषः सर्वस्य नियतकालप्रमाणत्वात् न चानभ्यस्ताकालमरणभयनिवारकाणामकालमरणभयमागच्छेत्प्राणिनां, व्यर्थाश्चारम्भकथाप्रयोगबुद्धयः स्युर्महर्षीणां रसायनाधिकारे, नापीन्द्रो नियतायुषं शत्रुं वज्रेणाभिहन्यात्, नाश्विनावार्तं भेषजेनोपपादयेतां, न महर्षयो यथेष्टमायुस्तपसा प्राप्नुयुः, न च विदितवेदितव्या महर्षयः ससुरेशा रसायनादीनि सम्यक् पश्येयुरुपदिशेयुराचरेयुर्वा, अपि च सर्वचक्षुषामेतत्परं—यदैन्द्रं चक्षुः, इदं चास्माकं प्रत्यक्षं, यथा –पुरुषसहस्राणामुत्थायोत्थायाहवं कुर्वतामकुर्वतां चातुल्यायुष्ट्वं, तथा जातमात्राणामप्रतीकारात् प्रतीकाराच्च अविषविषप्राशिनांचाप्यतुल्यायुष्ट्वं, न च तुल्यो योगक्षेम उदपानघटानां चित्रघटानां चोत्सीदतां, तस्माद्धितोपचारमूलं जीवितमतो विपर्ययान्मृत्युः, अपि च देशकालात्मगुणविपरीतानां कर्मणामाहारविहाराणां च क्रमोपयोगं सम्यक् सर्वातियोगसंधारणमसंधारणमुदीर्णानां च गतिमतां साहसानां च वर्जनमारोग्यानुवृत्तौ हेतुमुपलभामहे उपदिशामः सम्यक् पश्यामश्चेति ॥ ४१ ॥

अतः परमग्निवेश उवाच—एवं सत्यनियतकालप्रमाणायुषां भगवन्! कथं कालमृत्युरकालमृत्युर्वा भवतीति ॥ ४२ ॥

तमुवाच भगवानात्रेयः—श्रूयतामग्निवेश! यथा—यानसमायुक्तोऽक्षः प्रकृत्यैवाक्षगुणैरुपेतः सर्वगुणोपपन्नो वाह्यमानो यथाकालं स्वप्रमाणक्षयादेवावसानं गच्छेत्, तथाऽऽयुः शरीरोपगतं बलवत्प्रकृत्या यथावदुपचर्यमाणं स्वप्रमाणक्षयादेवावसानं गच्छति, स मृत्युः काले, यथा च स एवाक्षोऽतिभाराधिष्ठितत्वा-

द्विषमपथादक्षचक्रभङ्गाद् वाह्यवाहकदोषादणिमोक्षात् पर्यसनादनुपाङ्गाद्वान्तरा व्यसनमापद्यते, तथाऽऽयुरप्ययथाबलमारम्भादयथाग्न्यभ्यवहरणाद्विषमाभ्यवहरणाद्विषमशरीरन्यासादतिमैथुनादसत्संश्रयादुदीर्णवेगविनिग्रहाद्विधार्यवेगाविधारणाद्भूतविषवाय्वग्न्युपतापादभिघातादाहारप्रतीकारविवर्जनाच्च यावदन्तरा व्यसनमापद्यते स मृत्युरकाले, तथा ज्वरादीनप्यातङ्कान्मिथ्योपचरितानकालमृत्यून् पश्याम इति ॥ ४३ ॥ (च० वि० अ० ३)

तथोक्तं महर्षिणा सुश्रुतेनाऽपि—

एकोत्तरं मृत्युशतमथर्वाणः प्रचक्षते ।
तत्रैकः कालसंज्ञस्तु शेषा आगन्तवः स्मृताः ॥
जलमग्निर्विषंशस्त्रं स्त्रियो राजकुलानि च ।
अकालमृत्यवो ह्येते तेभ्यो विभ्यति पण्डिताः ॥
विष्वग्वातादिभि र्यद्वद् दीपो वर्त्यादिसंयुतः ।
निर्वाप्यते क्षणाद् देही तथैवागन्तुमृत्युभिः ॥

इति

रोगारम्भक्षणे जनानां कर्तव्यम्

प्राज्ञो रोगे समुत्पन्ने बाह्येनाभ्यन्तरेण वा ।
कर्मणा लभते शर्म शस्त्रोपक्रमणेन वा ॥
बालस्तु खलु मोहाद्वा प्रमादाद्वा न बुध्यते ।
उत्पद्यमानं प्रथमं रोगं शत्रुमिवाबुधः ॥
अणुर्हि प्रथमं भूत्वा रोगः पश्चाद्विवर्धते ।
स जातमूलो मुष्णाति बलमायुश्च दुर्मतेः ॥
न मूढो लभते संज्ञां तावद्यावन्न पीड्यते ।
पीडितस्तु मतिं पश्चात्कुरुते व्याधिनिग्रहे ॥
अथ पुत्रांश्च दारांश्च ज्ञातींश्चाहूय भाषते ।
सर्वस्वेनापि मे कश्चिद् भिषगानीयतामिति ॥

तथाविधं च कः शक्तो दुर्बलं व्याधिपीडितम् ।
कृशं क्षीणेन्द्रियं दीनं परित्रातुं गतायुषम् ॥
स त्रातारमनासाद्य बालस्त्यजति जीवितम् ।
गोधा लाङ्गूलबद्धेवाकृष्यमाणा बलीयसा ॥
तस्मात्प्रागेव रोगेभ्यो रोगेषु तरुणेषु वा ।
भेषजैः प्रतिकुर्वीत य इच्छेत्सुखमात्मनः ॥

(च० सू० अ० १२)

अन्त्येष्टिकर्म

संसारे मनुष्यजातिष्वनेकमतानि प्रचलन्ति । स्वस्वमतानुसारेणान्त्येष्टिकर्मणो रीतिरपि भिन्नैवास्ति । केचित् पारसीकाः जालिकामयोच्चगृहवितानोपरि शवं संरक्ष्य सूर्यप्रकाशेन संशोषयन्ति । तस्य किंचित्तत्वं वाष्पं भूत्वा निर्गच्छत्यवशिष्टमधस्तले पतति । मिश्रदेशवासिनो लवणादिपूरितमंजूषायां रक्षन्ति । यवनाः तथा ईशायिनः पृथिव्यां पाटयन्ति । हिन्दूजनाश्च शवस्य दाहकर्म्म कुर्वन्ति, जले वा प्रवाहयन्ति ।

यद्यपि स्वस्वमतानुसारेण सर्वं युक्तमेव परन्तु स्वास्थ्यदृष्ट्या दाहकर्मैव श्रेष्ठतम उपायः । यतः पारसीकविधौ दौर्गन्ध्यं वर्धते । मिश्रीयविधौ शवरक्षणान्नकश्चिल्लाभः प्रत्युत लवणादिव्ययाधिक्यं तथा व्यर्थं स्थानमप्यावृतं भवति । यवनेशायिविधौ तु शनैः शनैः सर्वमेव स्थानं समाधिमयं जायते । तथा तद्द्वारा वायुर्दूषितो भवति, तत्समीपस्थकूपादेर्जलमपि दुष्यति, येन स्वास्थ्यहानिरनेके च रोगा उत्पद्यन्ते । परन्तु हिन्दूविधौ, दाहकर्मणा तत्क्षणमेव सर्वाणि तत्वानि स्वस्मिन् स्वस्मिन् गत्वा मिलन्ति । न कश्चिद् दोषः समुत्पद्यते । किंतु असम्यग्दहने दुर्गन्धिवाष्पं निर्गत्य वायुंदूषयत्यतो न्यूनातिन्यूनमष्टमणपरिमितसमिध

उपयोग एकशवदाहार्थं कार्यः। सुगभीरजले शवनिमज्जनमपि हितकरं, परन्त्वयमुपायः सर्वत्र न कर्तुं शक्यः।

समाधेः स्थानं तु वसतेः क्रोशार्धदूरे ततो निम्नस्थले कार्यम्। यतस्तद्वसतेर्जलं वायुं च दूषयितुं न शक्नुयात्। समाधयः पृथक्पृथक् किञ्चिद्दूरे दूरे स्युः। तत्र वृक्षा अप्यारोपणीयाः शवा गभीरखाते पाटनीया यतस्तदवयवा वाष्पद्वारा निर्गत्य स्वास्थ्यहानिकारका न भवेयुः। एकसमाधावेक एव शवः पाटनीयः। परन्तु युद्धे तु नैवं कर्तुंशक्यते स्थानकालाद्यभावात्। अतस्तत्र १०—१२ हस्तगभीरं खातं सुदीर्घं खन्यते। तत्रोभय पङ्क्तौ शवाः संरक्ष्यन्ते। तदुपरि चूर्णं (चूना) प्रक्षिप्य क्रमशः पुनस्तथैव संरक्ष्यन्ते। यदा हस्तचतुष्टयं गाम्भीर्यमुपरि रिक्तं तिष्ठति तदा तत्र मृत्तिकाः प्रक्षिप्य खातं प्रपूर्यत इति।

स्वस्थवृत्तानुष्ठानस्य फलम्

स्वस्थवृत्तं यथोद्दिष्टं यःसम्यगनुतिष्ठति।
स समाः शतमव्याधिरायुषा न वियुज्यते॥
नृलोकमापूरयते यशसा साधुसम्मतः।
धर्मार्थावेति भूतानां बन्धुतामुपगच्छति॥
परान् सुकृतिनो लोकान् पुण्यकर्मा प्रपद्यते।
तस्माद्वृत्तमनुष्ठेयमिदं सर्वेण सर्वदा॥

(च० सू० अ० ८)

ग्रन्थसमाप्तिकालः

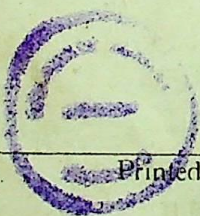
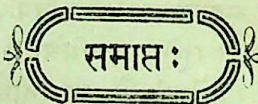
रिपुवसुनिधिचन्द्रैरङ्किते वैक्रमेऽब्दे
बुधदिनशिवरात्रौ फाल्गुने कृष्णपक्षे।
सकलकृतिरियं मे पूर्णतां सङ्गताद्य
बुधजनहृदयानां ह्लादकर्त्तृ प्रभूयात्॥

ग्रन्थकर्तुः परिचयः

गोण्डामण्डलसंस्थिता सुविदिता प्रान्तेऽवधे मञ्जुले
आटाख्या नगरी विचक्षणजनैर्लब्धास्पदा राजते।
नानाशास्त्रविचारदक्षमतिभिः श्रौताध्वपारंगतैः
धर्मध्यानविधानयापितदिनैः सत्त्वप्रकर्षाश्रितैः॥

तस्यां शास्ता सकलभुवनख्यातकीर्तिर्महीन्द्रः
वीर्योन्माद्यद्रिपुदलशिरोरत्नभाभूषिताङ्घ्रिः।
न्यायोन्मीलन्नवनवगुणो मोदकारी जनानां
नारीचूड़ामणिकमलया जाययाऽलंकृतोऽस्ति॥

श्रीकमलाकमनीयसुकान्तः
लोकविलोचनचोरचकोरः।
कान्तिकलाधनधैर्यनिधानं
भाति सुरेन्द्रबहादुरसिंहः॥

तत्रासीद्विप्रवर्य्यः सकलबुधजनैः कीर्तनीयः सभायां
भूपेभ्यो लब्धमानो विहितपरिचयः शब्दतर्कादिशास्त्रे।
कीर्तिश्रीभारतीभिस्तिसृभिरतिशयं वेष्टितः सानुरागं
मिश्रोपाह्वः सुधीरामफलतनुजनिःपण्डितो रामनाथः॥

तज्ज्येष्ठपुत्रोऽनुज चन्द्रिकाख्य,
दैवज्ञ वर्य्यो मग वंश जातः।
श्रेष्ठः सदाचाररतोऽस्ति विप्रः,
शास्त्रीति राजेश्वरदत्तमिश्रः॥

संरक्षिताखिलसुगौरवभारतीयैः।
पूज्यैर्बुधैर्मदनमोहनमालवीयैः॥
संस्थापितेऽत्र भवने निखिलागमानां।
विद्यालये प्रथमविश्वपदाभिधेये॥

आयुर्वेदपयोनिधेर्मतिमतो विद्यालयाध्यक्षतो
नव्योद्यत्कविराजराजपदवीसम्भूषितात्सद्गुरोः।
विद्यावृद्धिपरोपकारनिरताच्छ्रीधर्मदासाद् बुधाद्
ग्रन्थानां पठनं समाप्य निखिलं तीर्णः परीक्षोदधिः ॥
आयुर्वेदे वरिष्ठां सकनकपदकां प्राप्य लोकप्रशस्या-
माचार्यश्रेणिमुच्चां सकलजनमनोमोदहेतुं नितान्तम्।
सद्यस्तत्रैव भागे गुरुजनहृदयानुग्रहाल्लब्धकार्यो
ग्रन्थं भद्रंन्यबध्नात् सरलविधितया बोधदं सज्जनानाम् ॥
पाठ्येनिर्धारितः सोऽस्ति स्वस्थवृत्तसमुच्चयः।
लोकानामुपकाराय यथानामतथागुणः ॥
इदानीं पाठयत्यत्र विश्व-विद्यालये वसन्।
चिकित्सा क्रियते काश्यां सर्वेषां रोगिणामपि ॥
सदस्यो राजकीयायाः सभायाः भेषजस्य च।
युक्त प्रान्त प्रतिष्ठाया वर्त्ततेऽयं महोदयः ॥
युक्त प्रान्तीय वैद्यानांमेलने दशमे तथा।
अध्यक्षो ह्यभवज्झास्यां प्रशस्तो वैद्यराडयम्।

ताराशंकर मिश्र, आयुर्वेदाचार्य,
अध्यापक—अर्जुन आयुर्वेद विद्यालय, काशी।

Printed at the Arya Bhushan Press,
Brahmaghat, Ber